

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
/Арефьева Н.П./

МЕНЮ

10 февраля 2020 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,9	9,9	27	225	0,7
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	210	13,3	8,3	60,3	369	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41					0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	3,9	20,1	130	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	170	0,6		11	46	0,1
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9		7,8	0,1	71	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,7		45	0,1
Итого			447	13,4	25,3	47,2	471	1,4
II Завтрак								
2008		ПРЯНИКИ	35					0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,2	1	0
Итого			215	0,1		0,2	1	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,6	5,4	19,6	151	9,8
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	120/50	16,1	17,4	16	286	0,8
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	90	1,4	6,6	9,1	101	4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	16,9	69	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	61					0
Итого			721	23,2	29,5	61,6	607	15,6
Уплотненный полдник								
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/50	8,4	9,4	4,8	146	0,8
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5	3,9	32,6	186	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		13,3	53	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35					0
2008		БАНАН	162	2,4	0,8	34,1	156	16,2
Итого			607	15,9	14,1	84,8	541	17
Всего				52,6	68,9	193,8	1620	34

Медицинская сестра Зайцева Г.А. Зайцева Г.А.

Утверждаю



Заведующий
ИД ОУ №23 "Ромашка"
Арефьева Н.П./

МЕНЮ
11 февраля 2020 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	210	6,8	8,7	35,9	249	0,6
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	210	3,6	5,2	30,7	183	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,7	4,9	19,1	141	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	130	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38					0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	9		7,2	0,1	65	0
Итого			447	11,5	20,8	55,1	455	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК	216					0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			216					0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	280/10	6,8	8,6	10,7	155	13,7
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	17	6	7,9	154	1,1
2010	59	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	10,8	17,9	7,2	232	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,3	5,2	18,4	134	8,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	24,3	100	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	53					0
Итого			753	27,5	19,9	61,3	543	23,3
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	4,8	7,3	37,4	234	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	200	25,8	21,2	54,9	513	0
2010	100	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,1		12,3	50	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35					0
2008		БАНАН	212	2,1	0,7	30,4	139	6
Итого			627	7	8	80,1	423	6,2
Всего				46	48,7	196,5	1421	30,9

Медицинская сестра

Зайцева

Зайцева Г.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Арефьева Н.П./

МЕНЮ

12 февраля 2020 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,2	7,8	21,3	177	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	2,9	4,2	22,5	139	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4	17,3	121	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	130	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35					0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		6,1	0,1	55	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,6	3,4		42	0,3
Итого			433	11,6	21,3	38,7	395	1,6
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	172	5	5,6	8,2	105	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			172	5	5,6	8,2	105	0,9
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,2	7,5	17,6	170	16,3
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	11,1	12,3	0,7	159	0,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	3,9	30,3	169	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	16	67	45,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45					0
Итого			655	20,5	23,8	64,6	565	61,9
Уплотненный полдник								
2010	83	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	3	9	17,4	165	13,8
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	56					0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,3	45	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37					0
		КИВИ	80					0
2008		БАНАН	45	1,1	0,4	14,8	68	7,04
Итого			548	4,2	9,4	43,5	278	20,84
Всего				41,3	60,1	155	1343	85,24

Медицинская сестра

Зайцева

Зайцева Г.А.

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
/Арефьева Н.П./

МЕНЮ

13 февраля 2020 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	6,1	8,8	23,7	199	0,7
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200/5	4,5	4,7	31	184	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,3	3,6	16,9	114	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	130	0,1		9,9	40	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,9	0,1	63	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	36					0
Итого			474	9,4	19,3	40,7	376	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,9	5	19,2	141	7,3
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (аллергики)	310/10	13	13,7	17	249	6,2
2010	71	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	90	1,1	4,1	5,4	63	0,3
2010	59	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	90	12,5	14,7	5,4	204	0,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,2	4,6	13,1	107	28,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1		12,7	52	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48					0
Итого			708	7,3	13,7	50,4	363	36,5
Уплотненный полдник								
2010	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	210	7,2	6,3	23,2	183	1,15
2012	415	КАША РИСОВАЯ (аллергики)	210	5	4,7	53,3	276	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,7	47	0
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7,7	5,9	48,8	278	0,1
2008		КИВИ	101					0
Итого			571	15	12,2	83,7	508	1,25
Всего				32,7	45,4	195	1333	43,05

Медицинская сестра

Зайцева Г.А.

Зайцева Г.А.

Утверждаю



Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
/Арефьева Н.П./

МЕНЮ

14 февраля 2020 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	5,9	8,2	26,3	203	0,6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200/5	4,5	5,1	32	191	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4	4,3	18,6	131	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	190	0,1		14,8	59	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,5	0,1	59	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,1		39	0,3
Итого			443	12,3	22,1	45	432	1,6
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	200					0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200					0
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	260/10	5,7	7,5	12,9	151	8,2
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (аллергики)	260/10	5,9	7,6	10,7	144	13,6
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	14,4	20	21,1	323	10,5
2008	40	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	27					0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,4	0,1	21,7	91	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			727	20,5	27,6	55,7	565	18,9
Уплотненный полдник								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12	16,6	3,1	211	0,3
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	120/80	17,3	17,5	17,7	298	8,9
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	120	0,1		11,5	46	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35					0
2008		СУХАРИ СЛИВОЧНЫЕ	24	2,1	2,6	16,3	98	0
		КИВИ	103					0
Итого			432	14,2	19,2	30,9	355	0,3
Всего				47	68,9	131,6	1352	20,8

Медицинская сестра

Зайцева

Зайцева Г.А.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Арефьева Н.П./



МЕНЮ
17 февраля 2020 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	220/5	3	7,5	8,1	113	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200		4,2	3,2	51	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,9	5,2	23	160	0,9
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			9,8	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,9	0,1	62	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,6	3,4		41	0,3
Итого			461	10,5	23	31,2	376	1,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	6	6	16,3	144	0,8
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,9	14,1	12,6	234	18,9
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2,2	3,3	35	0,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			11,8	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50					0
Итого			700	20,4	22,3	44	460	20,2
Уплотненный полдник								
2010	22	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	240	5,2	9,3	30,1	226	13,9
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	260/7	4,1	6,1	33	204	16,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,2	49	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37					0
2008		БАНАН	199	3	1	41,8	191	19,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	26	1,9	2,5	19,2	108	0
Итого			682	10,2	12,8	103,3	574	33,8
Всего				42,1	58,3	198,7	1496	59,8

Медицинская сестра

Зайцева

Зайцева Г.А.

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
Арефьева Н.П./

МЕНЮ
18 февраля 2020 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,5	7,3	26	189	0,6
2012	415	КАША РИСОВАЯ (аллергики)	210	2,7	4,2	28,4	162	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,1	17,5	123	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	170	0,1		11	44	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,2	0,1	57	0
			423	8,3	17,6	43,6	369	1,3
Итого								
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	165					0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
			165					0
Итого								
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,9	2,7	17,6	123	7,2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	250	2,2	2,7	18,2	107	9,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	12	4	4,6	102	0,3
2010	59	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	80	11,2	11,8	5,7	174	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,2	5,1	18,2	132	8,5
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	33	10,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1		12,7	52	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47					
			747	22,8	13,8	56,2	442	27,5
Итого								
Уплотненный полдник								
2017	65	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/30	4,9	8,7	32,6	228	0,
2012	60	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ (аллергики)	150	8,5	10,7	35	271	0,
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	46	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35					
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	109	1,6	0,5	22,9	105	10
2008		ГРУША СВЕЖАЯ	38	0,2	0,1	3,9	18	1
к/к	к/к		552	6,8	9,3	70,9	397	12
Итого								
Всего								
				37,9	40,7	170,7	1208	41

Медицинская сестра

Зайцева Г.А.

Зайцева Г.А.

Утверждаю



Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
Арефьева Н.П./

МЕНЮ 19 февраля 2020 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	210	5,1	7,6	22,6	180	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	6,3	8,5	28,4	216	1,38
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	15,7	99	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	130	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,5	0,1	59	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,8	3,6		44	0,3
Итого			445	10,5	20,5	38,4	382	1,4
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	185	5,5	6	8,9	114	1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			185	5,5	6	8,9	114	1
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,6	7,2	9,8	134	12,2
2010	59	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11	11,2	5,9	169	0,3
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,3	3,9	28,5	175	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,5	34	0,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			11,3	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49					0
Итого			739	23,4	24,3	59	557	12,9
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 140 \30	140/30	9	9,3	12,4	173	26,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	46	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35					0
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	101	0,4	0,3	10,4	47	5
2010	115	ПИРОГ ПЕЧЕНый С ПОВИДЛОМ	110	6,2	6,7	57,3	315	0,1
Итого			596	15,7	16,3	91,6	581	31,2
Всего				55,1	67,1	197,9	1634	46,5

Медицинская сестра

Зайцева Г.А.

Утверждаю



Заведующий
МДО №23 "Ромашка"
Арефьева Н.П./

МЕНЮ
20 февраля 2020 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	210	5,4	8,3	22,2	185	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200/5	3,9	4,7	30	177	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,3	4,6	18,1	132	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	190	0,1		14,7	59	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	36					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,9	0,1	62	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,6	3,3		41	0,3
Итого			455	12,3	23,1	40,4	420	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	6,1	3,2	20,1	134	5,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	250	6,4	4,5	18,6	141	6
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	60/50	1	8,5	4,1	104	1,1
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергики)	60/50	8,1	7,7	1,9	112	0
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,6	4,2	29,2	173	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	16,2	68	51,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	51					0
Итого			711	12	16	69,6	479	58,1
Уплотненный полдник								
2017	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	18,2	7,3	4	156	0,6
2017	93	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	120	27,1	26	3,7	358	0
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,4	7,7	8,5	110	2,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,1		11,8	48	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	36					0
2008		ГРУША	104	0,4	0,3	10,7	49	5,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	14	1,1	1,4	10,4	59	0
Итого			544	21,2	16,7	45,4	422	8,3
Всего				46,5	56	175,6	1407	72

Медицинская сестра Зайцева Г.А. Зайцева Г.А.

Утверждаю



Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
/Арефьева Н.П./

МЕНЮ

21 февраля 2020 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	210	5,7	8,8	20,6	185	0,6
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	210	5,1	6,5	26	183	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,2	4,5	18,2	130	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	170	0,1		13,1	53	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,4	0,1	58	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9		36	0,3
Итого			445	12,2	22,6	38,9	409	1,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	179					0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			179					0
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	5,4	7,3	12,5	145	7,7
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (аллергики)	250/10	5,6	7,2	10	135	12,3
2010	58	ПЛОВ	200	15,2	15,9	40,9	368	1,4
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180			25,5	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47					0
Итого			687	20,6	23,2	78,9	615	9,1
Уплотненный полдник								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12	16,7	3,2	212	0,3
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	120/80	17,3	17,5	17,7	298	8,9
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	26	0,7		1,5	9	0,9
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,8	47	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	37					0
2008		ПРЯНИК ДЕТСКИЙ	34					0
Итого			427	12,8	16,7	16,5	268	1,2
Всего				45,6	62,5	134,3	1292	12

Медицинская сестра

Зайцева

Зайцева Г.А.