

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В.

# МЕНЮ

1 февраля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	6	8,4	26,5	206	0,6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,9	5,1	28,8	177	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	14,9	120	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,6	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>860</b>	<b>19,6</b>	<b>21,9</b>	<b>99,7</b>	<b>676</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,2	3,2	15,4	100	5,1
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	2,5	6,2	2,8	78	0,1
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	50/40	11,2	12	5,8	177	3,9
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,7	180	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2,9	3,1	41	0,6
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ	200	0,2	0,1	15	63	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>11,8</b>	<b>17</b>	<b>93</b>	<b>567</b>	<b>6,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,2	15,4	31,6	283	16
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	15,2	85	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>9</b>	<b>18,6</b>	<b>80,1</b>	<b>524</b>	<b>16</b>
<b>Всего</b>				<b>41,4</b>	<b>57,7</b>	<b>293</b>	<b>1853</b>	<b>28,2</b>



Утверждаю



Заведующий  
МДОУ №23 "Ромашка"  
Юварова Ю. В.

# МЕНЮ

1 февраля 2024 г.

## ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6	19,3	150	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,4	4,8	24,4	154	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,7	87	0,1
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>10,7</b>	<b>11,8</b>	<b>50,6</b>	<b>354</b>	<b>1,0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,7	2,6	11,7	77	3,8
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	1,9	4,2	2,2	54	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,5	3,4	26,9	148	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,3	3,9	15,3	106	7,4
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	2,1	20	0,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	0,2	0,1	12,2	51	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>639</b>	<b>11,5</b>	<b>15,8</b>	<b>89,6</b>	<b>540</b>	<b>12,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,4	28,5	241	14,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	15,2	85	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>7,8</b>	<b>15,3</b>	<b>68,8</b>	<b>443</b>	<b>14,4</b>
<b>Всего</b>				<b>31</b>	<b>43,1</b>	<b>229,2</b>	<b>1423</b>	<b>31,7</b>