

Утверждаю



Заведующий
Даварова Ю.В./

МЕНЮ

1 августа 2023 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	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	7,8	27,4	200	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
Итого			455	14,7	16,4	62,1	456	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,7	4,5	19,8	142	0
Итого			180	4,7	4,5	19,8	142	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	7,1	15,1	150	6,3
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	19	7,3	3,9	158	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,8	17	123	8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	12	51	27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			731	31	19,9	73,1	594	49,7
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	5,3	7,5	48	282	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			530	7,4	10	75,5	426	5,4
Всего				57,8	50,8	230,5	1618	56,6

Утверждаю



Заведующий
ММДОУ №23 "Ромашка"
/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

1 августа 2023 г.

ясли 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	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,6	19,9	145	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	2,1	3,5	26,7	147	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,1	2,2	11,8	80	0,1
Итого			366	10,7	12,2	44,9	335	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	118	0
Итого			150	3,9	3,8	16,4	118	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,6	5,1	10,9	108	4,4
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,6	3,4	1,9	72	0,3
2010	55	ГУЛЯШ (аллергии)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	4	14,5	104	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,9	43	30,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			558	17,8	13,1	57,5	418	49,3
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,1	4,5	28,2	166	0,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			445	5,2	7	55,6	309	5,3
Всего				37,6	36,1	174,4	1180	55,8