

Утверждаю

Заведующий

МДОУ № 23 "Ромашка" \1

/Уварова Ю.В./



МЕНЮ

1 августа 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,6	19,5	147	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4	4,3	13,7	110	0,7
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	4	2,9	15,3	104	0,1
Итого			368	12,3	12,8	48,5	361	1,2
II Завтрак								
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	150	0,2		14,5	60	0,1
Итого			150	0,2		14,5	60	0,1
Обед								
2016	152	СУП КУРИНЫЙ	150	3,4	1,8	6,8	58	2,6
2021	114	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	11,5	5,5	2,3	103	0,4
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	3,9	28,3	159	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	25	0,1	1,1	1,2	16	0,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	9,1	38	1,1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			535	20,4	12,9	63	451	4,3
Полдник уплотненный								
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ	150	7,7	11,2	22	220	11,2
к/к	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
2008		ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2008		ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			455	12,2	13,6	68,8	449	20,7
Всего				45,1	39,3	194,8	1321	26,3

Утверждаю



Заведующий

И.И. Д.С.У. №23 "Ромашка" \1

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

1 августа 2024 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	7,6	26,5	198	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,8	127	0,8
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,8	19,8	134	0,1
Итого			455	15,6	16,1	63,1	459	1,5
II Завтрак								
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	200	0,4	0,1	19,3	81	0,1
Итого			200	0,4	0,1	19,3	81	0,1
Обед								
2016	152	СУП КУРИНЫЙ	200	4,5	2,3	9,1	76	3,2
2021	114	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	15,4	6,3	3	130	0,5
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	4,6	33,4	187	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,1	2,4	30	0,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,2	51	1,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			710	26,9	16	79,3	570	5,7
Полдник уплотненный								
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С МЯСОМ	180	8,9	13,2	26,4	260	13,4
к/к	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
2008		ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			545	14,1	15,8	78,2	513	22,9
Всего				57	48	239,9	1623	30,2