

**МЕНЮ**  
1 октября 2024 г.  
ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>10,1</b>	<b>16,1</b>	<b>45,5</b>	<b>368</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,9	6,5	87	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		13	54	16,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>19,5</b>	<b>15,1</b>	<b>76,5</b>	<b>451</b>	<b>29,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,1	9,4	17,7	193	17,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>12</b>	<b>10,7</b>	<b>52,4</b>	<b>357</b>	<b>21,4</b>
<b>Всего</b>				<b>45,6</b>	<b>45,7</b>	<b>190,8</b>	<b>1294</b>	<b>51,9</b>

Утверждаю

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



# МЕНЮ

1 октября 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,4	8,7	20,6	183	0,6
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,4	5,2	15,9	120	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>13</b>	<b>20,6</b>	<b>61,2</b>	<b>467</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,6</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>134</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,5	9,2	120	6,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,5	69	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>27,2</b>	<b>18,4</b>	<b>115,9</b>	<b>579</b>	<b>36,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,1	9,4	17,7	193	17,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>12,8</b>	<b>11</b>	<b>60,7</b>	<b>396</b>	<b>21,5</b>
<b>Всего</b>				<b>57,6</b>	<b>54,3</b>	<b>256,4</b>	<b>1576</b>	<b>59,7</b>