

Утверждаю



Заведующий

ЧДОУ №23 "Ромашка"

Гуварова Ю.В./

МЕНЮ
1 ноября 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		
Завтрак								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,9	16,2	135	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3,6	5,5	14,8	124	0,1
Итого			370	11,8	15,8	44,2	369	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	5,5	11,1	115	2,9
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	9,5	11,3	0,7	143	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2	5	44	12,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,7	2,3	10,3	70	4,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	9,2	39	23,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	19,5	21,6	55,5	495	44,4
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	11,7	1,8	146	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПРЯНИК	31	2	0,9	25,6		0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			331	13,5	13,5	46,5	242	1
Всего				48,8	54,7	162,6	1224	46,7