

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



МЕНЮ

2 сентября 2024 г.

Сад 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	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	205	7,8	8,9	29,6	230	0,6
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			453	15,4	20,8	68	505	1,4
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	16	1,2	1,6	12,1	68	0
Итого			166	1,3	1,6	19,6	98	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	3,4	4,3	52	1,6
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	7,2	8,9	16	175	7,7
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,4	13,2	11	217	18,2
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,4	1,9	3,7	33	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50			25	120	0
Итого			708	21,7	27,4	68,5	631	28,4
Уплотненный полдник								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,8	7,6	27,3	205	11,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15,3	121	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого			580	13	14,1	81,7	517	28,4
Всего				51,4	63,9	237,8	1751	58,2

Утверждаю



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

МЕНЮ

2 сентября 2024 г.

ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	5,4	6,4	20,6	162	0,4
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	11,5	84	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	117	0
Итого			366	10,3	14,8	46,9	363	0,9
II Завтрак								
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	16	1,2	1,6	12,2	69	0
Итого			166	1,3	1,6	19,7	99	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,5	2	2,6	31	0,9
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,9	5,6	12,1	117	5,9
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,7	11,7	8,3	182	14
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,2	1,2	1,8	18	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			527	17,9	20,9	51,3	461	21
Уплотненный полдник								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,8	6,1	22,7	168	9,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,2	3,4	11,2	89	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого			490	10	11	67,2	419	26,2
Всего				39,5	48,3	185,1	1342	48,1