

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю. В./

МЕНЮ

3 мая 2024 г.

Сад 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,2	7	21,1	170	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,8	13,7	117	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/9	5	7,6	19,5	166	0,1
Итого			454	14,7	19,4	54,3	453	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
Итого			200	1	0,2	23	92	0
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	46	0,9	4,1	3,5	54	3,2
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,5	6,1	14,8	137	4,1
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	9,1	10	0,8	130	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	2	2,6	10,1	73	14,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	2,2	2,7	13,7	88	6,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	14,1	59	20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			686	23,2	26,1	81	646	49
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,9	11,8	2,1	157	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	17	0,5		1,1	7	0,7
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	11	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
Итого			592	17,2	18,2	57,2	454	0,9
Всего				56,1	63,9	215,5	1645	51,4