

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Дубарова Ю.В./

# МЕНЮ

3 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5	7,5	22,2	177	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,1	8,4	30,4	207	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	4,7	14,6	119	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/10	5,1	9	19,8	180	0,1
<b>Итого</b>			<b>457</b>	<b>14,4</b>	<b>21,2</b>	<b>56,6</b>	<b>476</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	200	0,1		12,3	50	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>12,3</b>	<b>50</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,6	2,1	16	107	6,5
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,8	2,1	14,5	86	7,2
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,1	11,5	5,4	156	4,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4	30,8	179	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,5	2,9	18	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,3	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>22,2</b>	<b>18,6</b>	<b>88,4</b>	<b>602</b>	<b>11,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	16,6	9,4	21,3	254	21,4
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	1,7	3,8	41	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	14,8	122	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,3	55	4,8
<b>Итого</b>			<b>559</b>	<b>25,8</b>	<b>17,7</b>	<b>74,6</b>	<b>588</b>	<b>27,8</b>
<b>Всего</b>				<b>62,5</b>	<b>57,5</b>	<b>231,9</b>	<b>1716</b>	<b>40,7</b>



Утверждаю



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

# МЕНЮ

3 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,4	16,3	130	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	5,6	11,4	33,9	260	0,4
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	8,3	23,5	175	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,9	11,6	84	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			5	20	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	3,5	7,3	11,8	127	0,1
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>10,1</b>	<b>15,6</b>	<b>39,7</b>	<b>341</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И КУРАГИ	150	0,1		9,4	39	0,1
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>9,4</b>	<b>39</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,2	2,3	12	87	4,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	5,8	8,5	3,9	114	3,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,3	26	150	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	0,4	1,4	10	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,1	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>16,9</b>	<b>14,9</b>	<b>69,6</b>	<b>473</b>	<b>8,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,2	7,4	16,7	202	17
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,4	25	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,7	10,9	91	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>20</b>	<b>13,5</b>	<b>65,1</b>	<b>483</b>	<b>22,1</b>
<b>Всего</b>				<b>47,1</b>	<b>44</b>	<b>183,8</b>	<b>1336</b>	<b>31,3</b>