

Утверждаю



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

# МЕНЮ

3 августа 2023 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/10	5,2	8,6	19,8	177	0,1
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>15,6</b>	<b>21,5</b>	<b>61,4</b>	<b>502</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,1	1	6	6,3
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,1	5,3	16,3	146	4,2
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	60	0,9	3,1	5,9	55	0,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	0,7	4,3	26	0,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ИЗЮМА	200	0,2	0,1	15,3	64	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>16,5</b>	<b>13,9</b>	<b>99,1</b>	<b>580</b>	<b>12,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,8	14,4	13,2	231	35,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2010	104	ПЛЮШКА	80	7,5	5,2	47	264	0,1
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>22,6</b>	<b>20,8</b>	<b>93,6</b>	<b>651</b>	<b>35,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,7</b>	<b>56,4</b>	<b>277,1</b>	<b>1825</b>	<b>53,1</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



# МЕНЮ

3 августа 2023 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,3	3,8	23,3	141	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,7	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3	7	10,6	117	0,1
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>10,1</b>	<b>15,9</b>	<b>41,5</b>	<b>350</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,1	1	6	6,3
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	6,1	4	12,2	109	3,2
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	60	0,9	3,1	5,9	55	0,2
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,6	0,7	4,3	26	0,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ИЗЮМА	150	0,2	0,1	12,2	51	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>13,3</b>	<b>11,8</b>	<b>82,2</b>	<b>482</b>	<b>11,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8,8	10,7	10,1	174	26,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2010	104	ПЛЮШКА	70	6,7	4,7	41,2	233	0,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>18</b>	<b>16,3</b>	<b>76,4</b>	<b>524</b>	<b>26,4</b>
<b>Всего</b>				<b>42,4</b>	<b>44,2</b>	<b>223,1</b>	<b>1448</b>	<b>42,6</b>