

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Гуварова Ю.В./

МЕНЮ**3 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	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,6	20,1	145	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2	3,5	25,2	141	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	13,1	109	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			8,2	33	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,6	2,3	14,8	95	0,1
Итого			366	11,1	12,2	48	349	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	152	3,9	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			152	3,9	3,8	16,4	118	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,7	4,9	11	107	4,5
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,6	3	1,8	68	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,6	3,7	16,2	110	7,7
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	120	2,2	8,5	17,9	157	9
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		12,4	51	16,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			528	17,7	12	60,6	420	29,2
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,7	6,6	34,5	214	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ (аллергики)	150	12,2	10,6	29,4	261	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого			475	5,9	9,2	65,3	373	16,1
Всего				38,6	37,2	190,3	1260	46,5

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



МЕНЮ

3 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	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	7,7	26,9	197	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,8	14,7	121	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
Итого			450	14,6	16,2	61,4	451	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	173	4,4	4,3	18,6	134	0
Итого			173	4,4	4,3	18,6	134	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5	7,1	15,6	151	6,5
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	18,8	7,2	3,8	156	0,7
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики)	50	13,6	21,3	0,9	250	0,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,1	4,6	19,2	132	9,1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16	66	20,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			701	30,5	19,5	78,6	610	36,6
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	4,7	7,9	44,5	268	0,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого			530	6,9	10,5	75,4	428	16,1
Всего				56,4	50,5	234	1623	54,2