

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**3 октября 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	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	24,3	145	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	4	2,9	14,8	102	0,1
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>11,1</b>	<b>11,8</b>	<b>45,6</b>	<b>335</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,1		10,5	43	0,2
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>10,5</b>	<b>43</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,7	2,5	11,4	74	3,7
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	1,9	4,2	2,2	54	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	2	20	0,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	8,9	37	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>9,2</b>	<b>11,8</b>	<b>71,1</b>	<b>420</b>	<b>4,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	7,5	10,8	20	208	10
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
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10</b>	<b>11,7</b>	<b>45,1</b>	<b>325</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>				<b>30,4</b>	<b>35,3</b>	<b>172,3</b>	<b>1123</b>	<b>15,9</b>



# МЕНЮ

3 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	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 СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>15,6</b>	<b>16,6</b>	<b>61,4</b>	<b>458</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,1		14	57	0,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>14</b>	<b>57</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	3,2	15,1	99	5
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	2,5	5,5	2,8	71	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,8	49	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>11,6</b>	<b>15,4</b>	<b>89,1</b>	<b>534</b>	<b>6,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	8,4	12,2	22,4	233	11,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>11,7</b>	<b>13,4</b>	<b>55,8</b>	<b>389</b>	<b>11,2</b>
<b>Всего</b>				<b>39</b>	<b>45,4</b>	<b>220,3</b>	<b>1438</b>	<b>19,4</b>