

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



# МЕНЮ

3 ноября 2023 г.

Сад 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	205	6	8,2	26,6	205	0,6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	5,1	32	191	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>855</b>	<b>20,2</b>	<b>21,7</b>	<b>103,3</b>	<b>689</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>16,9</b>	<b>70</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	3,2	15,1	99	5
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50	0,8	4,9	2,4	57	6,3
2017	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	40/40	11,4	11,8	2,5	162	0,5
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 С КУРАГОЙ	200			10,7	44	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>12,3</b>	<b>20,2</b>	<b>90,4</b>	<b>586</b>	<b>12,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	228	ДРАЧЕНА	120	12,8	24,1	7,4	302	0,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>18,6</b>	<b>27,5</b>	<b>75,9</b>	<b>627</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>51,3</b>	<b>69,4</b>	<b>286,5</b>	<b>1972</b>	<b>18,1</b>



# МЕНЮ

3 ноября 2023 г.

ясли 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	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
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,8	87	0,1
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>10,7</b>	<b>11,7</b>	<b>50,6</b>	<b>352</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,7	52	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>12,7</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50	0,8	4,9	2,4	57	6,3
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
2017	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	40/40	11,4	11,8	2,5	162	0,5
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 С КУРАГОЙ	150			8,1	33	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>21,3</b>	<b>28,4</b>	<b>75,2</b>	<b>635</b>	<b>11,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	228	ДРАЧЕНА	120	12,8	24,1	7,4	302	0,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	180	11,4	21,3	28,4	350	14,4
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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>17,8</b>	<b>27,2</b>	<b>67,6</b>	<b>588</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>50</b>	<b>67,3</b>	<b>206,1</b>	<b>1627</b>	<b>16,3</b>