

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Луварова Ю.В.

МЕНЮ

4 марта 2024 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		
Завтрак								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	205	7,8	8,9	29,6	230	0,6
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	5,8	5,6	31,5	199	0
2014	267	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 МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			853	21,3	26,4	109,4	744	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	200	0,2		13,6	56	0,2
Итого			200	0,2		13,6	56	0,2
Обед								
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	7,2	8,9	16	175	7,7
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,4	13,2	11	217	18,2
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,4	1,9	3,7	33	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50			25	120	0
Итого			658	21	24	64,2	579	26,8
Уплотненный полдник								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,8	7,6	27,3	205	11,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15,3	121	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			750	13	14	88,2	541	17,6
Всего				55,5	64,4	275,4	1920	46

Утверждаю


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

МЕНЮ

4 марта 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	5,6	6,5	21,2	166	0,4
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	4,4	4	23,4	147	0
2014	267	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 МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			546	10,3	14,9	53,2	387	0,9
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,4		12,5	52	0,1
Итого			150	0,4		12,5	52	0,1
Обед								
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	4,4	6,1	12,1	124	5,8
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,7	11,7	8,3	182	14,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			497	18	19,4	48,8	438	20,1
Уплотненный полдник								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,9	6,3	22,7	171	9,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,3	3,5	11,4	91	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,1		6,6	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			610	10,2	11,2	70,6	435	15,5
Всего				38,9	45,5	185,1	1312	36,6