

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Луварова Ю.В./

МЕНЮ

4 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								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,9	8,5	22,1	190	0,6
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,8	5	16	120	0
2014	270	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
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	8,9	19,9	170	0
Итого			455	13,3	22,1	57,3	481	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1		10,7	44	0,6
Итого			200	0,1		10,7	44	0,6
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	35	1	1,8	2,1	29	1,3
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	4,5	6,9	10,9	129	6,6
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13,4	15,7	1,4	200	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			746	27,4	29,7	94,9	754	9,1
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	75	12,6	5,5	7,1	128	0,4
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,6	12,6	0,3	173	0,1
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,3	5,9	19,3	144	9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
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	160	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого			605	19,8	13,2	75,6	504	25,8
Всего				60,6	65	238,5	1783	36,9

Утверждаю



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

МЕНЮ
4 сентября 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		
Завтрак								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,3	16,1	138	0,4
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,7	109	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
Итого			366	10,4	16	44,6	363	1,1
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,1		8,1	33	0,4
Итого			150	0,1		8,1	33	0,4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	35	1	1,8	2,1	29	1,3
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3,2	5,2	7,6	94	4,7
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	9,6	11,2	1	143	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	0,3	1,5	10	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			569	20,7	22,4	74,5	581	6,6
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	50	8,3	4,2	3,7	85	0,2
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	2,5	4,5	15,1	111	7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого			490	13,9	10,2	59,7	389	23,5
Всего				45,1	48,6	186,9	1366	31,6