

Утверждаю

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



МЕНЮ
4 октября 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 | 36 | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4,9 | 7,8 | 21,2 | 176 | 0,6 |
| 2008 | 189 | КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 200 | 2,9 | 4,3 | 22,6 | 141 | 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 МАСЛОМ | 40/8 | 3,2 | 7,2 | 23,4 | 155 | 0 |
| Итого | | | 448 | 12,5 | 19,7 | 59,6 | 451 | 1,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 170 | 4,4 | 4,3 | 18,6 | 134 | 0 |
| Итого | | | 170 | 4,4 | 4,3 | 18,6 | 134 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 5,2 | 7,5 | 11,1 | 137 | 6,2 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА | 70 | 9,5 | 13,6 | 4,7 | 179 | 2 |
| 2012 | 427 | ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ | 130 | 9,7 | 6,3 | 26,3 | 201 | 4,5 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,3 | 0,1 | 13,2 | 56 | 41,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| Итого | | | 660 | 28 | 28 | 79,3 | 678 | 54,3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 228 | ДРАЧЕНА | 120 | 15,1 | 16,7 | 7,4 | 225 | 0 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,1 | | 0,1 | 1 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,3 | 116 | 0 |
| | | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 15 | 1,5 | 5 | 7,4 | 81 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 124 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 | 5 |
| Итого | | | 499 | 20,4 | 23,4 | 49,9 | 480 | 5 |
| Всего | | | | 65,3 | 75,4 | 207,4 | 1743 | 60,7 |



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ
4 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 36 | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,9 | 6 | 15,8 | 133 | 0,5 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 3,3 | 3,5 | 11,1 | 90 | 0,6 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/6 | 2,2 | 5,5 | 14,8 | 116 | 0 |
| Итого | | | 336 | 9,4 | 15 | 41,7 | 339 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 150 | 3,9 | 3,8 | 16,4 | 118 | 0 |
| Итого | | | 150 | 3,9 | 3,8 | 16,4 | 118 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/7 | 3,9 | 5,6 | 8,3 | 101 | 4,6 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА | 50 | 6,7 | 9,7 | 3,5 | 129 | 1,4 |
| 2012 | 427 | ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ | 110 | 8,2 | 5,4 | 22,4 | 170 | 3,9 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 42 | 31,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| Итого | | | 507 | 21,6 | 21,2 | 63,3 | 526 | 41,1 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 228 | ДРАЧЕНА | 110 | 13,8 | 15,2 | 6,8 | 206 | 0 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,4 | 0,9 | 17,6 | 87 | 0 |
| | | ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ | 15 | 1,5 | 5 | 7,4 | 81 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 124 | 0,5 | 0,5 | 11,7 | 57 | 5 |
| Итого | | | 429 | 18,3 | 21,6 | 43,7 | 432 | 5 |
| Всего | | | | 53,2 | 61,6 | 165,1 | 1415 | 47,2 |