



# МЕНЮ

5 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,2	4,7	0,3	65	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	3,9	28,7	168	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	15,6	122	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3		38	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>19,8</b>	<b>17,5</b>	<b>68</b>	<b>509</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	396	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1		10,7	43	0,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,6	5,2	17,9	142	8,9
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,9	14,5	17	254	1,4
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,5	2,5	7,7	64	5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5			0
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>24,5</b>	<b>22,7</b>	<b>76,7</b>	<b>607</b>	<b>16,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	5,3	10,7	21,2	204	13,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,7	0,7	15,5	75	6,5
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>11,3</b>	<b>13,5</b>	<b>95,7</b>	<b>552</b>	<b>20,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,7</b>	<b>53,7</b>	<b>251,1</b>	<b>1711</b>	<b>38,3</b>



Утверждаю



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

# МЕНЮ

5 февраля 2024 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>								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	85	3,2	2,8	20,4	119	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,2	4,7	0,3	65	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,9	110	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8,9	36	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8		23	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>531</b>	<b>16,2</b>	<b>14,4</b>	<b>61,1</b>	<b>440</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	396	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,1		8,1	33	0,3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>8,1</b>	<b>33</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2		0,3	3	1
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,8	3,5	13,3	101	6,6
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/40	7,5	7,6	8,9	135	0,7
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,9	1,4	5,1	38	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>15</b>	<b>12,9</b>	<b>54,1</b>	<b>390</b>	<b>10,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,5	7,4	15,1	145	10,1
2010	83	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	150	3	9	18	167	13,5
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		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6		0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>8,5</b>	<b>9,7</b>	<b>78,1</b>	<b>321</b>	<b>15,3</b>
<b>Всего</b>				<b>39,8</b>	<b>37</b>	<b>201,4</b>	<b>1184</b>	<b>26,9</b>