

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
5 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	210	6	8,3	26,1	204	0,6
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,8	4,8	21	138	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	14,4	119	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/9	5	10,2	19,9	190	0,1
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>15,4</b>	<b>23,2</b>	<b>60,4</b>	<b>513</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,1		11,6	47	0,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>11,6</b>	<b>47</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	7,4	4,7	16,3	138	4,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (аллергики)	200	5,5	4,4	16,5	127	3,5
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	0,3	3,2	1,8	39	0,5
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	50/40	6,7	15,1	2,6	173	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	3,9	32	176	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,1	51	1,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>14,1</b>	<b>12,4</b>	<b>86,2</b>	<b>509</b>	<b>6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	10,6	12,9	12	207	31,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>13,9</b>	<b>14,1</b>	<b>45,4</b>	<b>363</b>	<b>31,4</b>
<b>Всего</b>				<b>43,5</b>	<b>49,7</b>	<b>203,6</b>	<b>1432</b>	<b>39,5</b>

Утверждаю

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



# МЕНЮ

5 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,2	19,4	151	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,1	84	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/5	3,3	7,1	14,8	135	0
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>10,4</b>	<b>16,3</b>	<b>45,3</b>	<b>370</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,1		8,3	34	0,4
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>8,3</b>	<b>34</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,5	3,9	12	107	3,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	30/30	0,1	1,5	0,7	17	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,5	3,6	27	150	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	8,8	37	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>10,8</b>	<b>9,5</b>	<b>67,7</b>	<b>395</b>	<b>4,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8,7	10,7	10,1	174	26,3
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		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,8	61	13
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>11,7</b>	<b>12,1</b>	<b>48</b>	<b>352</b>	<b>39,3</b>
<b>Всего</b>				<b>33</b>	<b>37,9</b>	<b>169,3</b>	<b>1151</b>	<b>44,9</b>