

Утверждаю



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

МЕНЮ

6 февраля 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								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,4	8,3	33,4	234	0,6
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	200	1,8	4,6	18,8	123	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,9	7,3	19,8	155	0
Итого			450	14	20,5	68,1	512	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	177	4,6	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			177	4,6	4,3	18,6	134	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,4	43	7,8
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,3	7,3	12	140	8,6
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	15	8,9	1,6	146	1
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	310	16,2	18,3	6,7	255	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,1	4,7	19,1	132	9
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,5	24	105	0
Итого			1029	43,8	42,1	77,8	863	28
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	3,4	4,8	29	172	0,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергики)	90	5,8	5,2	34,2	206	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,7	2,2	16,7	94	0
2008		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого			622	11,6	12,8	95,8	548	16,1
Всего				74	79,7	260,3	2057	45,5

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

6 февраля 2024 г.

ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,6	5,8	25,2	173	0,4
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С САХАРОМ (аллергики)	150	1,3	0,3	13	58	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	4,7	12,3	97	0
Итого			546	10,6	14,9	58,7	412	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	156	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			156	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,5	35	6,2
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,3	8,6	102	6
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	9,2	5,5	1	91	0,6
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	50	7,4	8,8	4,5	126	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,9	14,5	103	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	32	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			547	19	17	54,3	447	20,8
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	4,1	5,8	32,7	199	0,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергики)	90	5,8	5,2	34,2	206	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,7	2,2	16,7	94	0
2008		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого			572	12,3	13,8	99,5	575	16,2
Всего				45,9	49,5	228,9	1552	38,1