

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Узарова Ю.В./

МЕНЮ

6 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энеге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,9	4,7	21,5	40	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 И СЫРОМ	40/8/10	5,2	10,1	19,9	191	0,1
Итого			463	15,6	23	61,5	516	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,7	2,4	16,3	106	4,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (аллергики)	200	4,6	4,4	15,1	117	3,7
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	0,3	3,2	1,8	39	0,5
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	6,7	8,9	2,6	117	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,6	58	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	11,6	10,4	88	486	6,7
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4	6,8	13,3	132	36,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5,5	4,2	45,5	241	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			500	12,8	12,2	92,2	529	36,9
Всего				41	45,8	264,7	1623	49,1

МДОУ № 23 "Ромашка" Тульского областного центра образования

МДОУ №23 "Ромашка"

Гуварова Ю.В./

6 марта 2025 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,9	19	147	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,5	8,9	23,5	187	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	11,5	84	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3,4	7	14,6	135	0,1
Итого			372	10,2	15,8	45,1	366	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,5	2,4	11,8	84	3,1
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	30/30	0,1	1,4	0,7	16	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,5	3,7	27,2	152	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,6	42	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	8,8	8	68,5	378	4,6
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	5,7	11,1	110	29,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5,5	4,3	45,4	242	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			410	11,2	10,9	81,6	469	29,6
Всего				31,2	34,9	218,2	1305	39,2