

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

6 июля 2023 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>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,9	7,8	21,3	176	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,9	4,4	23,7	146	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>15,4</b>	<b>24,1</b>	<b>85,6</b>	<b>606</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,1	4,1	5,1	65	0
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	4,5	8,3	86	10,1
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,8	73	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1		11,5	47	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>770</b>	<b>13,7</b>	<b>18,1</b>	<b>90,8</b>	<b>577</b>	<b>11,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	26	1,9	2,5	19,1	107	0
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>14,7</b>	<b>12,8</b>	<b>70,8</b>	<b>457</b>	<b>17,5</b>
<b>Всего</b>				<b>44,8</b>	<b>55,2</b>	<b>270,2</b>	<b>1732</b>	<b>34,5</b>





# МЕНЮ

6 июля 2023 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	15,8	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,3	17,9	109	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>9,6</b>	<b>15,6</b>	<b>43,6</b>	<b>353</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1,3	2,4	3	39	0
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	3,6	5,9	65	7,3
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	50	0,8	2,6	4,9	46	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	0,4	1,7	12	0,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1		9,1	37	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>569</b>	<b>10,4</b>	<b>12,9</b>	<b>70,1</b>	<b>437</b>	<b>8,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	7,9	7,6	15,4	162	14,7
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		ПЕЧЕНЬЕ	26	1,9	2,5	19,1	107	0
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>12,3</b>	<b>11</b>	<b>59,6</b>	<b>386</b>	<b>14,7</b>
<b>Всёго</b>				<b>33,3</b>	<b>39,7</b>	<b>196,3</b>	<b>1268</b>	<b>28,2</b>