





Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Луварова Ю.В./



**МЕНЮ**  
6 октября 2023 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>								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>7,9</b>	<b>15</b>	<b>31,7</b>	<b>295</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА (аллергики)	150	0,2	0,1	9,2	39	32,5
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,6	4,6	5,3	80	6,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,9	42	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>16,6</b>	<b>17,9</b>	<b>55,5</b>	<b>446</b>	<b>46</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	200	14,6	20,2	22,5	331	11,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>18,4</b>	<b>21,8</b>	<b>50,2</b>	<b>464</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего</b>				<b>46,9</b>	<b>58,5</b>	<b>153,8</b>	<b>1323</b>	<b>51,4</b>