

Утверждаю



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

# МЕНЮ

7 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	5,1	32	191	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,9	7,2	19,9	155	0
<b>Итого</b>			<b>853</b>	<b>17,9</b>	<b>25,2</b>	<b>103,4</b>	<b>711</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,5	34	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>			<b>8,5</b>	<b>34</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/0/10	1,5	4,6	6,2	77	5,9
2010	71	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	70	1	3,7	6,8	64	0,3
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	70	10,3	11,8	10	186	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	1,6	4,2	34	0,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,8	49	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>780</b>	<b>19,6</b>	<b>26,4</b>	<b>95,3</b>	<b>693</b>	<b>8,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	10,7	13	12	208	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
2008		ПРЯНИК	30	2,1	1	26,4	121	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>16,1</b>	<b>15,2</b>	<b>71,8</b>	<b>485</b>	<b>31,4</b>
<b>Всего</b>				<b>53,6</b>	<b>66,8</b>	<b>279</b>	<b>1923</b>	<b>41,2</b>

Утверждаю

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



# МЕНЮ

7 марта 2024 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,3	3,8	23,3	141	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,7	85	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,6	5,3	10,6	96	0
<b>Итого</b>			546	8,8	14,2	49,5	361	0,9
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			200	1	0,2	23	92	4
<b>Обед</b>								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10	1,2	3,6	4,6	61	4,2
2010	71	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРЫ	70	1	3,7	6,8	64	0,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	130	2,7	3,2	17,4	110	8
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	1,6	4,2	34	0,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,1	43	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			580	7,8	12,8	72,3	437	6,5
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8,8	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
		ШОКОЛАД	15	1,5	5	7,4	81	0
2008	442	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
<b>Итого</b>			435	13,3	16,8	59,2	444	26,9
<b>Всего</b>				30,9	44	204	1334	38,3