

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

7 мая 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		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,5	19	141	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	1,7	4,3	22,8	137	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	12	106	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			9,8	39	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,1	2,2	11,9	80	0,1
Итого			366	10,7	12,1	42,9	327	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			350	4,9	4	36,6	204	4
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,6	5,1	11,1	109	4,5
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,5	3,6	1,8	72	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,3	112	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,1	0,1	8,9	39	24,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			528	17,5	13,2	57,3	416	37,3
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/25	3	4,5	24,4	150	0,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергики)	150	13	11,3	34,9	293	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			455	17,6	17,8	74,4	527	0,1
Всего				50,7	47,1	211,2	1474	42,6

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

7 мая 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	7,8	26,3	195	0,6
2010	33	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	1,7	4,3	21,3	131	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	13,5	118	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	100	0,1		5,1	20	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,1	3,7	19,9	133	0,1
Итого			550	14,6	16,4	64,8	466	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,4	4,3	18,6	134	0
Итого			170	4,4	4,3	18,6	134	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	7	15,4	149	6,4
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	18,7	7,4	3,8	156	0,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,6	19,3	132	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	11,9	51	32,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			831	33,1	20,1	94,2	687	66,8
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/30	5,1	7,4	40,9	251	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			390	6,7	9,4	56	335	0,2
Всего				58,8	50,2	233,6	1622	68,5