

Утверждаю



Заведующий
"Ромашка" №23
Луварева Ю.В./

МЕНЮ

7 сентября 2023 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		
Завтрак								
2010	26	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,9	7,8	21,3	176	0,6
2014	27	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
Итого			455	12,5	19,7	61,9	460	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОУС МОЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
к/к	к/к	ПОМ. ДОР СВЕЖИЙ	15	0,2		0,6	4	3,8
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,1		0,4	2	1,5
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	304	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	34	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	39	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,7	48	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			750	11,9	14,1	86,9	519	17,2
Уплотненный полдник								
2012	342	РАС. ВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2010	108	ВАРИЛЬНИК С ПОВИДЛОМ	80	5,8	5	48,8	262	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ПОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			500	18,6	15,3	100,5	612	17,6
Всего				44	49,3	272,3	1683	40,2

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

№23/Уварова Ю.В./



МЕНЮ

7 сентября 2023 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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
Итого			366	9,6	15,6	43,6	353	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	15	0,2		0,6	4	3,8
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	15	0,1		0,4	2	1,5
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	200	0,1	0,1	11,7	48	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			619	9,4	10,6	70,7	415	13,9
Уплотненный полдник								
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
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,4	3,6	36,6	197	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			390	14,8	12,1	77,1	476	14,8
Всего				34,8	38,5	214,4	1336	33,9