

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



МЕНЮ

7 ноября 2023 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	190	5,6	7,7	24,9	192	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4	4,3	13,9	111	0,7
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,6	21	137	0,1
Итого			440	14,8	15,6	59,8	440	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК	153					0
Итого			153					0
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	1,9	3	13,9	90	4,6
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50	0,7	4,5	2,1	53	5,8
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	70	2,4	5,3	2,8	68	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	3,7	31,8	173	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	1,8	3,3	31	0,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С КУРАГОЙ	200			10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	3,3	0,5	24	105	0
Итого			744	11,8	18,8	88	561	11,4
Уплотненный полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА	110	12,7	15,7	7,1	223	0,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,6	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			570	18,5	19	74,8	545	4,2
Всего				45,1	53,4	222,6	1546	16,9

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ
7 ноября 2023 г.
ясли 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		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	140	4	5,5	18,3	140	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,8	4,7	20,8	137	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,7	10,7	78	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		7,7	31	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,7	12,6	89	0,1
Итого			538	10,1	10,9	49,3	338	0,9
II Завтрак								
		СНЕЖОК	153					0
Итого			153					0
Обед								
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50	0,7	4,5	2,1	53	5,8
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,6	2,3	10,5	68	3,5
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	1,9	4,4	2,3	55	0,1
2017	80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	60/40	17,8	18,7	5,3	260	1,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,5	3,3	26,9	148	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,4	1,1	2,9	23	0,9
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С КУРАГОЙ	150			7,9	32	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			686	27,5	34,7	77,1	723	11,9
Уплотненный полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА	90	11,8	14,7	5,6	205	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	170	11,2	7,3	27,7	221	13,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,2	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,5	81	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			490	16,8	17,7	65,1	488	4
Всего				54,4	63,3	191,5	1549	16,8