

Утверждаю

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



МЕНЮ

7 декабря 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	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 И СЫРОМ	40/8/10	5,2	8,6	19,8	177	0,1
Итого			863	20,2	26,6	103,3	733	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50	0,8	4,9	2,4	57	6,3
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,7	2,4	16,3	106	4,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	0,3	3,2	1,8	39	0,5
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	0,4	3,5	2,6	43	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И КУРАГИ	200	0,1		12	50	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			710	12,3	15,1	88,8	535	12
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	175	10,4	12,6	11,8	203	30,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2010	104	ПЛЮШКА	80	7,5	5,2	47	264	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			495	21,2	19	92,2	623	30,6
Всего				54,7	60,9	307,3	1983	48,1

Утверждаю

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



МЕНЮ
7 декабря 2023 г.
ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
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 И СЫРОМ	30/6/6	3	7	10,6	117	0,1
Итого			552	10,2	15,9	49,5	382	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	40	0,7	3,9	1,8	46	4,9
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	2,4	12,2	85	3,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	30/30	0,1	1,2	0,7	15	0,1
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	0,4	3,5	2,6	43	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	130	3,6	5,2	22,3	150	10,6
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И КУРАГИ	150	0,1		9,6	40	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			630	10,1	14,8	73,5	464	9,9
Уплотненный полдник								
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
2010	104	ПЛЮШКА	70	6,7	4,7	41,2	233	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			400	18	16,3	76,4	524	26,4
Всего				39,3	47,2	222,4	1462	41,3