

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

8 февраля 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,9	7,8	21,3	176	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,9	4,4	23,7	146	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			855	15,5	24,1	95,5	646	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,1	71	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			400	1,3	0,3	37,3	157	4
Обед								
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	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (аллергики)	200/10	4,5	5,8	8,3	109	10,1
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,8	73	0,3
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	40	5,2	7	6,8	110	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	57	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			760	16,9	21,2	94,5	632	12,9
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
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		ПЕЧЕНЬЕ	24	1,8	2,3	17,7	99	0
Итого			444	14,6	12,6	69,4	449	17,5
Всего				48,3	58,2	296,7	1884	35,8

Утверждаю



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

МЕНЮ

8 февраля 2024 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	15,7	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,4	3,3	19,4	117	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			548	9,7	15,6	51,5	385	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,1	13	54	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			350	1,2	0,3	33,2	140	4
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	3,5	5,9	65	7,4
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (аллергики)	200/10	4,5	5,8	8,2	109	10,1
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	50	0,8	2,6	4,9	46	0,2
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	50	7,2	8	6,9	129	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	0,3	1,6	10	0,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	8,9	37	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			745	13,6	16,2	75	505	18,7
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	8,1	7,7	15,3	163	14,7
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
2008		ПЕЧЕНЬЕ	24	1,8	2,3	17,7	99	0
Итого			354	12,4	10,9	58,1	379	14,7
Всего				36,9	43	217,8	1409	38,6