

Утверждаю

Заведующий

ММДОУ №23 Ромашка

Луварова Ю. В.



МЕНЮ

8 апреля 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 50 | 5,2 | 4,7 | 0,3 | 65 | 0 |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,5 | 3,9 | 28,7 | 168 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 200 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0 |
| 2014 | 270 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,5 | 4,7 | 15,6 | 122 | 0,8 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 1,9 | 2,4 | | 30 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| Итого | | | 418 | 19,3 | 16,9 | 68 | 501 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 440 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,1 | | 8,6 | 35 | 0,3 |
| Итого | | | 200 | 0,1 | | 8,6 | 35 | 0,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 4,9 | 4,6 | 17,9 | 134 | 8,9 |
| 2010 | 64 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 100/50 | 12,6 | 13,3 | 17 | 238 | 1,4 |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70 | 1,5 | 2,5 | 7,7 | 64 | 5 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| Итого | | | 670 | 22,3 | 20,9 | 76,3 | 580 | 15,3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 106 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 200 | 5,3 | 10,7 | 21,2 | 204 | 13,7 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 10 | 40 | 0 |
| 2008 | | ПРЯНИК | 30 | 2 | 0,9 | 25,6 | 117 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 130 | 0,7 | 0,7 | 14,4 | 69 | 6,05 |
| Итого | | | 600 | 11,3 | 13,5 | 94,6 | 546 | 19,75 |
| Всего | | | | 53 | 51,3 | 247,5 | 1662 | 36,35 |



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

МЕНЮ

8 апреля 2024 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 85 | 3,2 | 2,8 | 20,4 | 119 | 0 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 50 | 5,2 | 4,7 | 0,3 | 65 | 0 |
| 2014 | 270 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,9 | 4,2 | 13,9 | 110 | 0,7 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 150 | 0,1 | | 7,4 | 30 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 1,9 | 2,4 | | 30 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,4 | 0,9 | 17,6 | 87 | 0 |
| Итого | | | 503 | 16,7 | 15 | 59,6 | 441 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 440 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,1 | | 6,4 | 26 | 0,2 |
| Итого | | | 150 | 0,1 | | 6,4 | 26 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 3,8 | 3,5 | 13,3 | 101 | 6,6 |
| 2010 | 64 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 80/40 | 8,8 | 8,7 | 8,9 | 150 | 0,7 |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 50 | 0,9 | 1,4 | 5,1 | 38 | 2,1 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 7,3 | 29 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| Итого | | | 510 | 16,1 | 14 | 53,8 | 402 | 9,4 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 106 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150 | 3,5 | 7,4 | 15,1 | 145 | 10,1 |
| 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 | | ПРЯНИК | 30 | 2 | 0,9 | 25,6 | | 0 |
| 2008 | | /ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,4 | 55 | 4,8 |
| Итого | | | 480 | 8,5 | 9,7 | 77,2 | 317 | 14,9 |
| Всего | | | | 41,4 | 38,7 | 197 | 1186 | 25,4 |