

Утверждаю

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



МЕНЮ

8 августа 2023 г.

Сад 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 | 34 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 5,4 | 8,7 | 20,6 | 183 | 0,6 |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики) | 200 | 5 | 6,5 | 30,4 | 201 | 0 |
| 2014 | 270 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,4 | 4,7 | 17,2 | 129 | 0,8 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/8 | 3,2 | 7,2 | 23,4 | 155 | 0 |
| Итого | | | 653 | 18 | 27,1 | 91,6 | 668 | 1,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 170 | 4,6 | 4,3 | 18,6 | 134 | 0 |
| Итого | | | 170 | 4,6 | 4,3 | 18,6 | 134 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 25 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6 | 6,3 |
| 2010 | 12 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 5,2 | 6,5 | 9,2 | 120 | 6,9 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 15,2 | 6,6 | 47 | 153 | 0 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 3 | 4,7 | 17 | 122 | 8 |
| к/к | к/к | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ | 200 | 0,2 | 0,1 | 13,2 | 56 | 39,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| Итого | | | 695 | 27,2 | 18,5 | 111,4 | 562 | 61 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 290 | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ | 110 | 16,1 | 19,1 | 5,6 | 261 | 7,4 |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 50 | 0,3 | 0,6 | 3 | 19 | 0,7 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 10 | 40 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| 2008 | | ГРУША | 180 | 0,7 | 0,5 | 18,5 | 85 | 9 |
| Итого | | | 580 | 20,4 | 21,4 | 60,5 | 521 | 17,1 |
| Всего | | | | 70,2 | 71,3 | 282,1 | 1885 | 79,5 |

Утверждаю



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

МЕНЮ

8 августа 2023 г.

ясли 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 34 | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4 | 6,4 | 15,3 | 136 | 0,4 |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики) | 155 | 4 | 5,1 | 23,7 | 157 | 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 | 9,7 | 16 | 43,1 | 356 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 150 | 4 | 3,8 | 16,4 | 118 | 0 |
| Итого | | | 150 | 4 | 3,8 | 16,4 | 118 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 25 | 0,3 | 0,1 | 1 | 6 | 6,3 |
| 2010 | 12 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/7 | 3,2 | 4,9 | 6,5 | 87 | 4,8 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 50 | 9 | 4,8 | 18 | 95 | 0 |
| 2017 | 80 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики) | 40/40 | 11,4 | 11,8 | 2,5 | 162 | 0,5 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2,5 | 3,9 | 14,5 | 104 | 6,8 |
| к/к | к/к | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ | 150 | 0,2 | 0,1 | 9,7 | 41 | 29,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| Итого | | | 532 | 17,8 | 14,2 | 68,9 | 417 | 47,3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 290 | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ | 100 | 12,1 | 15,2 | 5,2 | 208 | 6,7 |
| 2010 | 84 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010) | 50 | 0,5 | 2 | 3,1 | 32 | 0,5 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 7,5 | 30 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,4 | 0,9 | 17,6 | 87 | 0 |
| 2008 | | ГРУША | 180 | 0,7 | 0,5 | 18,5 | 85 | 9 |
| Итого | | | 510 | 15,8 | 18,6 | 51,9 | 442 | 16,2 |
| Всего | | | | 47,3 | 52,6 | 180,3 | 1333 | 64,6 |