

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

8 ноября 2023 г.

Сад 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,4	8,1	33,6	234	0,6
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	200	1,9	4,4	18,9	122	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,9	7,2	19,9	155	0
Итого			450	14	20,2	68,4	512	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
Итого			200	0,2		16,9	70	0,1
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,5	3,8	41	13,45
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,5	7,5	12,2	143	8,4
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	14,7	8,9	1,6	145	1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,8	19,2	133	9,1
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			720	27,6	24,2	70,8	609	33,55
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	3,1	4,6	23,3	146	0,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
2008		ПРЯНИК	30					0
Итого			500	3,7	5,1	35,9	207	5,3
Всего				45,5	49,5	192	1398	40,35

Утверждаю

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



МЕНЮ
8 ноября 2023 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,6	5,9	25,2	173	0,4
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С САХАРОМ (аллергики)	150	1,3	0,3	13,7	62	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	4,5	12,4	97	0
Итого			546	10,6	14,8	58,8	412	1,1
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,7	52	0
Итого			150	0,2		12,7	52	0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	33	10,76
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	4	5,5	8,6	104	5,9
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	9,1	5,5	1	90	0,6
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	50	7,4	8,8	4,5	126	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	4	14,5	104	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	32	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			548	18,9	17,4	53,9	447	25,26
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	3,8	5,5	30,2	185	0,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергики)	150	13	11,3	34,9	293	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
2008		ПРЯНИК	30					0
Итого			610	17,4	17,3	77,6	538	5,4
Всего				47,1	49,5	203	1449	31,76