

Утверждаю

Заведующий

МДСУ №23 "Ромашка"  
Дуварова Ю.В./

**МЕНЮ**  
8 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200		4	4,9	56	0
2008	433	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	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>853</b>	<b>11,1</b>	<b>23,6</b>	<b>62,1</b>	<b>491</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>5,6</b>	<b>4,5</b>	<b>38,8</b>	<b>220</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1	3,8	27	2
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	6,9	111	7,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>845</b>	<b>26</b>	<b>26,5</b>	<b>94,2</b>	<b>718</b>	<b>78,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ аллергия	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>755</b>	<b>28,7</b>	<b>31,2</b>	<b>74,4</b>	<b>688</b>	<b>21,8</b>
<b>Всего</b>				<b>71,4</b>	<b>85,8</b>	<b>269,5</b>	<b>2117</b>	<b>105,6</b>



Утверждаю



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

# МЕНЮ

8 декабря 2023 г.  
ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	80	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					0
2008	433	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	5,4	12,7	106	0
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>328</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	161	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>39,4</b>	<b>210</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1,1	3,9	28	2
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,7	4,6	5,2	80	5,3
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,4	8,9	4,8	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,6	3,9	16,1	111	7,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,7	41	29,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>58,9</b>	<b>472</b>	<b>44,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	14,7	2	194	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ аллергия	180	9,3	9,1	18	193	17,7
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,1	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008	442	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>27,2</b>	<b>29,9</b>	<b>61,7</b>	<b>628</b>	<b>18,6</b>
<b>Всего</b>				<b>57,2</b>	<b>67,9</b>	<b>200</b>	<b>1638</b>	<b>68,6</b>