



МЕНЮ

9 января 2025 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5	7,8	22,6	181	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3	4,3	24,4	147	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	4,7	14,8	119	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,9	7,2	19,9	155	0
Итого			448	12,2	19,7	57,3	455	1,4
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,1		12,6	52	0
Итого			200	0,1		12,6	52	0
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200	8,5	6,4	15,7	154	4,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180	10,1	10,5	34,6	273	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,3	0,5	24	105	0
Итого			627	21,9	17,4	84,2	572	4,1
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	11	13,2	12,2	213	31,9
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			420	14,3	14,4	45,5	369	31,9
Всего				48,5	51,5	199,6	1448	37,4



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

МЕНЮ

9 января 2025 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,6	16,6	133	0,4
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,2	3,4	18,1	112	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
Итого			366	8,8	14,1	43	334	0,9
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		13,5	56	0
Итого			150	0,2		13,5	56	0
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150	6,7	5,1	11,7	119	3,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150	10,1	10,4	28,6	248	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			490	19,4	15,9	66,8	480	3,2
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	9,2	11	10	178	26,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			330	11,7	11,9	35	295	26,6
Всего				40,1	41,9	158,3	1165	30,7