

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

9 февраля 2024 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 | 35 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 5,2 | 7,8 | 21,8 | 179 | 0,6 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 200 | 4,5 | 4,5 | 31,3 | 183 | 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 И СЫРОМ | 40/6/10 | 5,1 | 8,5 | 19,8 | 176 | 0,1 |
| Итого | | | 861 | 19,6 | 25,7 | 97,7 | 701 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 180 | 4,9 | 4,5 | 19,8 | 142 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |
| Итого | | | 380 | 5,9 | 4,7 | 40 | 228 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1 | 4,5 | 3,9 | 60 | 3,5 |
| 1990 | 205 | СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 5,9 | 7,8 | 15,7 | 160 | 4,1 |
| | | БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ | 55 | 10,5 | 12,4 | 0,8 | 157 | 0,4 |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 70 | 1,6 | 2,3 | 5,8 | 51 | 14,8 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 70 | 2 | 2,7 | 12 | 81 | 5,7 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,3 | 51 | 31,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| Итого | | | 705 | 24,5 | 30,3 | 74,5 | 665 | 59,7 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 9,9 | 11,7 | 2,1 | 153 | 0,2 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ (аллергики) | 160 | 10,9 | 19,5 | 25,2 | 320 | 12,8 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 25 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10 | 1 |
| 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 |
| Итого | | | 400 | 15,5 | 18 | 34,8 | 362 | 1,2 |
| Всего | | | | 65,5 | 78,7 | 247 | 1956 | 66,4 |



МЕНЮ
9 февраля 2024 г.
если 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 | 35 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,1 | 5,9 | 16,2 | 135 | 0,5 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 150 | 3,4 | 3,4 | 23,2 | 137 | 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 И СЫРОМ | 30/4/6 | 3 | 5,3 | 10,6 | 103 | 0,1 |
| Итого | | | 550 | 11,3 | 15,6 | 48 | 380 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 150 | 4 | 3,8 | 16,4 | 118 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |
| Итого | | | 350 | 5 | 4 | 36,6 | 204 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 36 | 2,1 |
| 1990 | 205 | СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 4,2 | 5,5 | 11,1 | 115 | 2,9 |
| | | БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ | 50 | 9,5 | 11,3 | 0,7 | 143 | 0,4 |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 60 | 1,4 | 2 | 5 | 44 | 12,8 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 60 | 1,7 | 2,3 | 10,3 | 70 | 4,9 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,1 | 0,1 | 9,2 | 39 | 23,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| Итого | | | 540 | 20,1 | 24,3 | 57,8 | 531 | 46,5 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 8,4 | 11,7 | 1,8 | 146 | 0,2 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ (аллергики) | 150 | 10,2 | 18,1 | 23,7 | 300 | 12,1 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 20 | 0,6 | | 1,3 | 8 | 0,8 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | | 0,2 | 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 |
| Итого | | | 465 | 23,2 | 35,7 | 52 | 623 | 13,1 |
| Всего | | | | 59,6 | 79,6 | 194,4 | 1738 | 64,9 |