



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

## МЕНЮ

9 октября 2023 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	3,5	7,7	11,8	131	0,1
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>10,1</b>	<b>16,3</b>	<b>40</b>	<b>349</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,8	24	1,2
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,4	2,3	12,2	89	4,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	5,8	8,5	3,9	115	3,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	0,4	1,7	12	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,3	0,1	13,6	57	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>16,8</b>	<b>78,7</b>	<b>535</b>	<b>9,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,2	7,5	16,8	202	17
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,5	26	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	3,7	11	92	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>19,6</b>	<b>13,2</b>	<b>47,9</b>	<b>407</b>	<b>18,2</b>
<b>Всего</b>				<b>49</b>	<b>46,5</b>	<b>186,4</b>	<b>1377</b>	<b>32,7</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

9 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	5,1	7,8	22,7	182	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3	4,3	25,3	151	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/10	5,2	9,3	19,9	184	0,1
<b>Итого</b>			<b>662</b>	<b>17,7</b>	<b>26,1</b>	<b>82,9</b>	<b>637</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,5	3	40	1,9
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6	2,3	16,4	110	6,5
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,1	11,8	5,4	161	4,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,3	0,1	18	76	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>24,4</b>	<b>22</b>	<b>100,9</b>	<b>693</b>	<b>13,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	16,7	9,4	21,4	255	21,4
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	1,8	3,9	42	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>25,5</b>	<b>17,3</b>	<b>63,6</b>	<b>536</b>	<b>23,1</b>
<b>Всего</b>				<b>68,6</b>	<b>65,6</b>	<b>270,4</b>	<b>1958</b>	<b>42,2</b>