

Утверждаю

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



МЕНЮ

9 ноября 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 36 | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 4,9 | 7,8 | 21,3 | 176 | 0,6 |
| 2014 | 270 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,4 | 4,7 | 17,2 | 129 | 0,8 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | 3,2 | 7,2 | 23,4 | 155 | 0 |
| Итого | | | 455 | 12,5 | 19,7 | 61,9 | 460 | 1,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 23 | 92 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 50 | 0,5 | 1 | 3,8 | 27 | 2 |
| 2010 | 7 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 1,8 | 4,5 | 8,3 | 86 | 10,1 |
| 2010 | 71 | БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ | 80 | 1,2 | 4,2 | 7,8 | 73 | 0,3 |
| 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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| Итого | | | 770 | 12 | 15 | 87,7 | 531 | 13,1 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 342 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 180 | 9,5 | 9,1 | 18,3 | 194 | 17,5 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 10 | 40 | 0 |
| 2010 | 108 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 80 | 5,8 | 5 | 48,8 | 262 | 0,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| 2008 | | /ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,3 | 64 | 5,6 |
| Итого | | | 640 | 19,2 | 15,9 | 113,8 | 676 | 23,2 |
| Всего | | | | 44,7 | 50,8 | 286,4 | 1759 | 41,7 |



МЕНЮ

9 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 | 36 | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,9 | 6 | 15,8 | 133 | 0,5 |
| 2008 | 189 | КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 150 | 2,1 | 3,3 | 17,9 | 109 | 0 |
| 2014 | 270 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,9 | 4,2 | 15,4 | 116 | 0,7 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,1 | | 8 | 32 | 0 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/8 | 1,8 | 5,4 | 12,4 | 104 | 0 |
| Итого | | | 548 | 9,7 | 15,6 | 51,6 | 385 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 23 | 92 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | МОРКОВЬ ТЕРТАЯ | 40 | 0,4 | 0,8 | 3 | 22 | 1,6 |
| 2010 | 7 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/9 | 1,3 | 3,6 | 5,9 | 65 | 7,3 |
| 2010 | 71 | БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ | 50 | 0,8 | 2,6 | 4,9 | 46 | 0,2 |
| 2010 | 59 | БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) | 50 | 7,2 | 8 | 6,6 | 127 | 0,2 |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 4,1 | 3,5 | 26,3 | 154 | 0 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) | 130 | 2,5 | 0,5 | 19,8 | 94 | 18 |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 25 | 0,2 | 0,3 | 1,5 | 10 | 0,3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 7,3 | 29 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| Итого | | | 704 | 11,9 | 11,7 | 87,9 | 504 | 27,4 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 342 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 150 | 7,9 | 7,6 | 15,4 | 162 | 14,7 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 7,5 | 30 | 0 |
| 2010 | 108 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 4,4 | 3,6 | 36,6 | 197 | 0,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,4 | 0,9 | 17,6 | 87 | 0 |
| 2008 | | /ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,3 | 64 | 5,6 |
| Итого | | | 530 | 15,4 | 12,7 | 90,4 | 540 | 20,4 |
| Всего | | | | 38 | 40,2 | 252,9 | 1521 | 53 |