

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 июля 2024 г.

ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ.	150	4,3	6	16	137	0,4
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,6	13,4	95	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,3	107	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		7,8	31	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,2	14,9	114	0
Итого			366	10,4	15,4	44,2	358	1,1
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	14,2	58	0
Итого			150	0,3	0,1	14,2	58	0
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3,3	5,1	7,5	94	4,8
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	9,6	11,2	1	143	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,6	26,3	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	0,4	1,3	10	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ	150			17,3	69	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			529	19,8	20,7	72,6	554	5,3
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	50	8,3	4,2	3,7	85	0,2
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	2,5	4,5	15,1	111	7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
Итого			420	13,7	10	52,5	355	11,1
Всего				44,2	46,2	183,5	1325	17,5

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

10 июля 2024 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		
Завтрак								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	5,9	8,4	21,9	188	0,6
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	210	2,8	4,9	22,8	146	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,7	15	120	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,9	8,5	20	167	0
Итого			460	13,1	21,6	56,9	475	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	18,8	78	0
Итого			200	0,3	0,1	18,8	78	0
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	4,5	6,9	10,3	127	6,6
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13,4	15,7	1,4	200	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,1	31,1	181	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	2,5	17	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ	200			23	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			711	26,4	27,8	92,3	722	7,6
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	70	12,6	5,5	7,1	128	0,4
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,6	12,6		171	0
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,3	5,9	19,3	144	9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			560	19,7	13,1	71,2	484	14,6
Всего				59,5	62,6	239,2	1759	23,6