

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Луварова Ю.В./



МЕНЮ

10 сентября 2024 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		
Завтрак								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	100	4,5	4,5	19,6	137	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,4	6	33,6	218	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,3	30	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	80/6	15,9	18,2	15	290	0,7
Итого			336	20,5	22,7	41,9	457	0,9
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ	150			12,7	51	0
Итого			150			12,7	51	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,1	3,9	13	104	6,5
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,3	112	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,1	0,1	8,1	34	19,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	20,3	14,2	78,2	448	33,3
Уплотненный полдник								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	11,6	14,8	5,5	203	6,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			330	14,6	17,7	33,7	352	7,2
Всего				55,4	54,6	166,5	1308	41,4

Утверждаю



Заведующий-
МДОУ №23 "Ромашка"
Гуварова Ю.В./

МЕНЮ

10 сентября 2024 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	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	130	6,3	6,1	28,1	193	0,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	150	9,2	10,5	41,2	294	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,6	39	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/8	2,6	1	16,7	85	0
Итого			378	9	7,1	54,4	317	0,3
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ	200			17,6	71	0
Итого			200			17,6	71	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,3	5,1	17,5	138	8,7
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	70	11,8	14,2	7,1	202	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,1	4,6	19,2	132	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,1	0,1	11,7	49	24,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	27	16,9	119,4	577	42,1
Уплотненный полдник								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	120	17,1	20,2	7,1	281	11,1
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,7	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			410	20,7	22	43,2	455	11,8
Всего				56,7	46	234,6	1420	54,2