

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 ноября 2023 г.**  
**ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>11,3</b>	<b>15,6</b>	<b>48</b>	<b>380</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,2	18,6	133	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>5,6</b>	<b>4,4</b>	<b>38,8</b>	<b>219</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
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 И ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,2	43	23,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>20,1</b>	<b>24,3</b>	<b>58,8</b>	<b>535</b>	<b>46,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>24,2</b>	<b>35,9</b>	<b>75</b>	<b>715</b>	<b>13,1</b>
<b>Всего</b>				<b>61,2</b>	<b>80,2</b>	<b>220,6</b>	<b>1849</b>	<b>65,3</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Хуварова Ю.В./



# МЕНЮ

10 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>861</b>	<b>19,6</b>	<b>25,7</b>	<b>97,7</b>	<b>701</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>5,6</b>	<b>4,5</b>	<b>38,8</b>	<b>220</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
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
		БИФСТЕКС 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 И ЯБЛОК	200	0,2	0,1	13,3	56	31,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>24,5</b>	<b>30,3</b>	<b>75,5</b>	<b>670</b>	<b>60,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	11,7	2,1	153	0,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,5</b>	<b>18</b>	<b>34,8</b>	<b>362</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>65,2</b>	<b>78,5</b>	<b>246,8</b>	<b>1953</b>	<b>66,8</b>