



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

# МЕНЮ

11 января 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	205	6,3	8,4	23,6	196	0,6
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	6	5,6	32,1	202	0
2008	433	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	5,2	8,6	19,8	177	0,1
<b>Итого</b>			<b>861</b>	<b>22,3</b>	<b>27,5</b>	<b>100,3</b>	<b>738</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2017	10	СВЕКОЛЬНИК ПО- ДОМАШНЕМУ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	70	10,1	17,7	4,8	218	0,7
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,3	4,7	11,4	103	29,7
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>23,3</b>	<b>30,9</b>	<b>79</b>	<b>684</b>	<b>37,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	6,2	9,7	40,3	280	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>8,8</b>	<b>11,1</b>	<b>78,5</b>	<b>458</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего</b>				<b>54,5</b>	<b>69,5</b>	<b>267,8</b>	<b>1922</b>	<b>46,3</b>



## МЕНЮ

11 января 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6	17,1	142	0,4
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,7	4,5	24,9	158	0
2008	433	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	30/4/8	3	5,3	10,6	103	0,1
<b>Итого</b>			<b>552</b>	<b>11,7</b>	<b>15,7</b>	<b>48,9</b>	<b>387</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	32	1,2
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>7,5</b>	<b>32</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,1	0,1	2,2	14	1,4
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,4	10	108	3,9
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	50	7,3	12,5	3,4	156	0,5
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,6	9,1	81	23,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>543</b>	<b>17,4</b>	<b>22</b>	<b>60,7</b>	<b>510</b>	<b>29,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	4	6	26,8	181	0,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергики)	150	13	11,3	34,9	293	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>19,6</b>	<b>18,7</b>	<b>99,8</b>	<b>651</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего</b>				<b>48,8</b>	<b>56,4</b>	<b>216,9</b>	<b>1580</b>	<b>37</b>