

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Хварова Ю.В./

МЕНЮ

11 июля 2023 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								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	7,8	27,4	200	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
Итого			455	14,7	16,4	62,1	456	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,7	4,5	19,8	142	0
Итого			180	4,7	4,5	19,8	142	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,2	7	7,6
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	7,1	15,1	150	6,3
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	19	7,3	3,9	158	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,8	17	123	8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	13,2	57	40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			731	31	19,9	74,4	600	62,7
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	5,3	7,5	48	282	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого			500	7,3	9,8	73,5	414	5,2
Всего				57,7	50,6	229,8	1612	69,4

Утверждаю

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



МЕНЮ

11 июля 2023 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	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,4	5,5	19,7	143	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,2	4,3	28,3	161	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	12,8	107	0,7
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,1	2,1	11,7	78	0,1
Итого			366	10,5	11,9	44,2	328	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	145	3,9	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			145	3,9	3,8	16,4	118	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	23	0,2		0,9	5	5,7
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,7	5,2	10,8	109	4,4
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,7	3,2	2,1	71	0,3
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,5	12,1	4,1	167	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,4	14,6	99	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	10,3	44	29,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			550	17,9	12,3	57,9	412	46,9
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3	4,5	28,3	168	0,1
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	140	8,9	13,5	16,5	223	8,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого			415	5	6,8	53,7	299	5,1
Всего				37,3	34,8	172,2	1157	53,2