

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Луварова Ю.В./

МЕНЮ

11 июля 2024 г.

ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,5	150	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,5	8,9	30,3	214	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		7,9	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3,5	6,8	14,8	135	0,1
Итого			372	10,6	15,7	45,9	370	1
II Завтрак								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
Итого			150			7,3	29	0
Обед								
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	30/30		1,2	0,7	15	0,1
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	2,4	12,1	85	3,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,3	27,4	150	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	8,7	36	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	8,9	7,4	68,1	370	4
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8,4	10,5	10,1	170	26,3
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
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			430	11,3	11,8	45	334	36,3
Всего				30,8	34,9	166,3	1103	41,3

