

Утверждаю



Заведующий  
ИИИ ЦОУ №23 "Ромашка"  
Аварова Ю.В./

# МЕНЮ

11 декабря 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                             |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010                       | 31            | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ                 | 205        | 5,1               | 7,8         | 22,7         | 182                           | 0,6           |
| 2008                       | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)              | 200        | 3                 | 4,3         | 25,3         | 151                           | 0             |
| к/к                        | к/к           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 200        | 4,4               | 4,7         | 15           | 120                           | 0,8           |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                   | 200        | 0,1               |             | 9,9          | 40                            | 0             |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                  | 40/7/10    | 5,2               | 9,3         | 19,9         | 184                           | 0,1           |
| <b>Итого</b>               |               |                                             | <b>862</b> | <b>17,8</b>       | <b>26,1</b> | <b>92,8</b>  | <b>677</b>                    | <b>1,5</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                             |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                | 200        | 1                 | 0,2         | 23           | 92                            | 4             |
| <b>Итого</b>               |               |                                             | <b>200</b> | <b>1</b>          | <b>0,2</b>  | <b>23</b>    | <b>92</b>                     | <b>4</b>      |
| <b>Обед</b>                |               |                                             |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012                       | 34            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ          | 50         | 0,8               | 1,9         | 3,1          | 34                            | 1,6           |
| 2017                       | 18            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ       | 200        | 6                 | 2,3         | 16,4         | 110                           | 6,5           |
| 2010                       | 12            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (аллергики) | 200        | 4                 | 4,4         | 8,4          | 90                            | 6,6           |
| 2008                       | 272           | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ                | 70         | 8,1               | 11,8        | 5,4          | 161                           | 4,3           |
| 2012                       | 204           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 130        | 4,9               | 4,2         | 31,1         | 182                           | 0             |
| 2012                       | 348           | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                          | 50         | 0,3               | 0,6         | 3            | 19                            | 0,7           |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200        |                   |             | 9,7          | 39                            | 0             |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50         | 3,3               | 0,5         | 24           | 105                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |                                             | <b>750</b> | <b>23,4</b>       | <b>21,3</b> | <b>92,7</b>  | <b>650</b>                    | <b>13,1</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |                                             |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012                       | 291           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ            | 150        | 16,7              | 9,4         | 21,4         | 255                           | 21,4          |
| 2012                       | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                    | 50         | 0,9               | 1,8         | 3,9          | 42                            | 0,9           |
| 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             |
| 2008                       |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                 | 40         | 3,2               | 1,2         | 23,4         | 116                           | 0             |
| 2008                       |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 130        | 0,5               | 0,5         | 12,3         | 59                            | 5,2           |
| <b>Итого</b>               |               |                                             | <b>770</b> | <b>26,1</b>       | <b>17,8</b> | <b>85,8</b>  | <b>635</b>                    | <b>28,3</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |                                             |            | <b>68,3</b>       | <b>65,4</b> | <b>294,3</b> | <b>2054</b>                   | <b>42,9</b>   |

Утверждаю



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

# МЕНЮ

11 декабря 2023 г.  
ясли 12 часов

| Сборник рецептур           | № техн. карты | Наименование блюда                                  | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|----------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                            |               |                                                     |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |                                                     |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 31            | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ                         | 150        | 3,8               | 5,6         | 16,6         | 133                           | 0,4            |
| 2008                       | 189           | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) | 200        | 6,5               | 9           | 26,9         | 216                           | 0,6            |
| 2008                       | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)                      | 150        | 2,2               | 3,4         | 18,1         | 112                           | 0              |
| к/к                        | к/к           | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                       | 180        | 2,8               | 3           | 11,6         | 85                            | 0,5            |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                           | 180        | 0,1               |             | 8            | 32                            | 0              |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                          | 30/6/8     | 3,5               | 7,7         | 11,8         | 131                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>               |               |                                                     | <b>554</b> | <b>10,2</b>       | <b>16,3</b> | <b>48</b>    | <b>381</b>                    | <b>1</b>       |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                                     |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                        | 200        | 1                 | 0,2         | 19,8         | 86                            | 4              |
| <b>Итого</b>               |               |                                                     | <b>200</b> | <b>1</b>          | <b>0,2</b>  | <b>19,8</b>  | <b>86</b>                     | <b>4</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |                                                     |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012                       | 34            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                  | 50         | 0,8               | 1,9         | 3,1          | 34                            | 1,6            |
| 2017                       | 18            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ               | 150        | 4,4               | 2,3         | 12,2         | 89                            | 4,8            |
| 2008                       | 272           | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ                        | 50         | 5,8               | 8,5         | 3,9          | 115                           | 3,1            |
| 2012                       | 204           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                         | 110        | 4,1               | 3,5         | 26,3         | 154                           | 0              |
| 2010                       | 78            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)                       | 130        | 3,6               | 5,2         | 22,3         | 150                           | 10,6           |
| 2012                       | 348           | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                                  | 25         | 0,2               | 0,3         | 1,5          | 10                            | 0,3            |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                         | 150        |                   |             | 7,3          | 29                            | 0              |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 40         | 2,6               | 0,4         | 19,2         | 84                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                                     | <b>575</b> | <b>17,9</b>       | <b>16,9</b> | <b>73,5</b>  | <b>515</b>                    | <b>9,8</b>     |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |                                                     |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012                       | 291           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ                    | 120        | 13,2              | 7,5         | 16,8         | 202                           | 17             |
| 2012                       | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                            | 30         | 0,5               | 1,1         | 2,5          | 26                            | 0,6            |
| 2008                       | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                                     | 150        | 3,5               | 3,7         | 11           | 92                            | 0,6            |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                           | 180        | 0,1               |             | 8            | 32                            | 0              |
| 2008                       |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                         | 30         | 2,4               | 0,9         | 17,6         | 87                            | 0              |
| 2008                       |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                       | 130        | 0,5               | 0,5         | 12,3         | 59                            | 5,2            |
| <b>Итого</b>               |               |                                                     | <b>640</b> | <b>20,2</b>       | <b>13,7</b> | <b>68,2</b>  | <b>498</b>                    | <b>23,4</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |                                                     |            | <b>49,3</b>       | <b>47,1</b> | <b>209,5</b> | <b>1480</b>                   | <b>38,2</b>    |