

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Гуварова Ю.В./

МЕНЮ

12 июля 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		
Завтрак								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,1	7,4	8,8	115	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	14,6	122	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,9	8,6	19,9	167	0
Итого			450	10,6	20,9	43,3	404	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	178	4,6	4,3	18,6	134	0
Итого			178	4,6	4,3	18,6	134	0
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1	3,8	27	2
2010	7	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	7,4	113	9,7
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	80	11,1	13,3	7,4	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,1	5,5	19,1	139	9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	13	55	39
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			720	23,3	26,8	74,7	632	60
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,5	16,2	2,2	209	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	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
Итого			375	18,3	22,4	33,2	408	0,3
Всего				56,8	74,4	169,8	1578	61,7

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

12 июля 2024 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		
Завтрак								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	12,9	109	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,1	5,2	14,8	114	0
Итого			366	8,2	14,8	33,8	304	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	157	4	3,8	16,4	118	0
Итого			157	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,4	0,8	3	22	1,6
2010	7	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,3	5,4	76	6,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,8	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	3,9	16,2	110	7,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,5	40	27,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			547	16,6	18,3	58,1	460	43,6
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,5	16,2	2,2	209	0,3
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
Итого			315	17,5	22,1	27,4	378	0,3
Всего				46,3	59	135,7	1260	45