



МЕНЮ

12 августа 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	6,2	6,1	24,2	177	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	14,1	111	0,7
2005	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	4,9	14,9	111	0
Итого			366	12,4	15,2	53,2	399	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,5	2,1	2,5	31	0,8
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	5,1	5,9	11,4	117	5,7
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,5	11,2	8,3	177	14,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	30	0,3	1,4	1,5	19	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,3		13,3	55	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			527	19,2	21,1	52,3	476	21
Полдник уплотненный								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,6	5,9	20,1	148	8,3
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,9	4,2	14,9	114	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
Итого			330	9,7	10,7	49,8	335	9
Всего				41,7	47,4	165,1	1257	41,1

Утверждаю



Заведующий
МДОУ № 23 "Ромашка" №1
Лаврова Ю.В./

МЕНЮ

12 августа 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	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	205	8,6	8,3	34,1	245	0,6
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,8	127	0,8
2005	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3	6,4	19,9	148	0
Итого			453	16	19,4	70,8	520	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	3,5	4	51	1,5
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	6,5	7,5	16	157	7,7
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,3	14,6	10,3	227	17,5
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,1	2,5	30	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,1	18,3	76	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			708	24,6	28,4	70,3	637	27,4
Полдник уплотненный								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,4	7,1	24,2	178	10
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			420	11,7	12,6	61,2	404	10,8
Всего				52,7	60,8	212,1	1608	49,6