

Утверждаю



МЕНЮ

12 сентября 2023 г.

если 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	3,5	5,6	19,9	145	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,5	26,7	147	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,1	2,2	11,8	80	0,1
Итого			366	10,7	12,2	44,9	335	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			150	3,9	3,8	16,4	118	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,1	1	6	6,3
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,6	5,1	10,9	108	4,4
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,6	3,4	1,9	72	0,3
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4,1	16,2	113	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,9	43	30,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			553	18	13,2	59,1	426	48,9
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,1	4,5	28,2	166	0,1
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	150	10,9	15,2	16,8	248	8,4
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
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			515	5,5	7,2	63,1	343	9,1
Всего				38,1	36,4	183,5	1222	59,2

Утверждаю



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

МЕНЮ

12 сентября 2023 г.

Сад 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	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	7,8	27,4	200	0,6
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,9	4,4	35,6	194	0
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			655	17,6	20,8	97,7	650	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,7	4,5	19,8	142	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА (аллергики)	200	0,3	0,1	13	56	52
Итого			180	4,7	4,5	19,8	142	0
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,1	1	6	6,3
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	3,2	4,8	19,2	133	9,1
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			726	31,2	19,9	76,4	609	62,5
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		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			530	7,4	10	75,5	426	5,4
Всего				60,9	55,2	269,4	1827	69,4