

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

12 октября 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		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
Итого			455	15,6	16,6	61,4	458	1,5
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,4	71	0
Итого			200	0,3	0,1	17,4	71	0
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	3,2	15,1	99	5
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	2,5	5,5	2,8	71	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			710	11,5	15,3	87	524	5,6
Уплотненный полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	14,7	28,5	261	14,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	80	8	9,9	48	313	0,2
Итого			500	15,1	25,8	109,9	730	14,6
Всего				42,5	57,8	275,7	1783	21,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 октября 2023 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,3	3,8	24,3	145	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,8	87	0,1
Итого			368	10,6	11,7	42,6	320	1
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,2	0,1	13,7	56	0
Итого			150	0,2	0,1	13,7	56	0
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,7	2,5	11,4	74	3,7
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	1,9	4,2	2,2	54	0,1
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	2	20	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			540	9,1	11,7	69,5	412	4
Уплотненный полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,9	28,5	246	14,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	6	7,4	36	235	0,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			620	13,3	21,4	109,8	684	18,6
Всего				33,2	44,9	235,6	1472	23,6