

Утверждаю



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

# МЕНЮ

14 марта 2024 г.

ясли 12 часов

Сбор-ник рецeп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,7	5,4	11,8	102	0
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>8,9</b>	<b>14,3</b>	<b>50,6</b>	<b>367</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	9	37	20,8
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	<b>20,8</b>
<b>Обед</b>								
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	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	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>9,1</b>	<b>11,7</b>	<b>71,9</b>	<b>422</b>	<b>4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,9	28,5	246	14,4
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		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12,3</b>	<b>21,2</b>	<b>89,6</b>	<b>598</b>	<b>14,6</b>
<b>Всего</b>				<b>30,4</b>	<b>47,3</b>	<b>221,1</b>	<b>1424</b>	<b>40,3</b>

Утверждаю



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

# МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Сад 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	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 МАСЛОМ	40/8	2,4	7,1	16,4	138	0
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>12,8</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>463</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,8	49	26
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>11,8</b>	<b>49</b>	<b>26</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>11,5</b>	<b>15,3</b>	<b>87</b>	<b>524</b>	<b>5,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	14,7	28,5	261	14,4
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	80	8	9,9	48	313	0,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>15,1</b>	<b>25,8</b>	<b>109,9</b>	<b>730</b>	<b>14,6</b>
<b>Всего</b>				<b>39,6</b>	<b>61,2</b>	<b>266,7</b>	<b>1766</b>	<b>47,6</b>