

Утверждаю

Заведующий

ТУМДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

14 мая 2024 г.

**Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	8,4	20,3	180	0,6
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	2,4	5	15,9	118	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	17,1	128	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	41/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>12,9</b>	<b>20,2</b>	<b>60,8</b>	<b>463</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,6</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>134</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5	6,3	9,1	117	6,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	80	12,5	14,8	6,9	210	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,3	4,8	19,4	134	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,2	0,1	12	52	38,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>27</b>	<b>18,3</b>	<b>111,5</b>	<b>561</b>	<b>54,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	16,1	19,1	5,6	261	7,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>20,2</b>	<b>21,4</b>	<b>53,5</b>	<b>492</b>	<b>13,3</b>
<b>Всего</b>				<b>64,7</b>	<b>64,2</b>	<b>244,4</b>	<b>1650</b>	<b>68,9</b>

Утверждаю



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

# МЕНЮ

14 мая 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,1	15,1	133	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	150	3,6	5,8	21,7	154	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	115	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,1	12,6	103	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>9,7</b>	<b>15,4</b>	<b>43,1</b>	<b>351</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,7	6,5	84	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2008	272	КОТЛета МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	7,7	10,1		121	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,8	4,1	16,4	114	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	8,8	38	28,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>19,6</b>	<b>15,1</b>	<b>72,5</b>	<b>434</b>	<b>40,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	12,1	15,2	5,2	208	6,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>15,5</b>	<b>18,5</b>	<b>43</b>	<b>404</b>	<b>11,5</b>
<b>Всего</b>				<b>48,8</b>	<b>52,8</b>	<b>175</b>	<b>1307</b>	<b>53,2</b>