

Утверждаю

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



МЕНЮ
14 ноября 2023 г.

ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № 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 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,1 | | 8 | 32 | 0 |
| | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30/6 | 3,1 | 2,2 | 11,8 | 80 | 0,1 |
| Итого | | | 546 | 10,8 | 12,2 | 52,9 | 367 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 150 | 3,9 | 3,8 | 16,4 | 118 | 0 |
| 2008 | 442 | ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ | 90 | 0,5 | 0,2 | 16,6 | 72 | 0,6 |
| Итого | | | 240 | 4,4 | 4 | 33 | 190 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,6 | 2 | 3,1 | 33 | 10,77 |
| 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 |
| 2017 | 80 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики) | 40/40 | 11,4 | 11,8 | 2,5 | 162 | 0,5 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 2,7 | 4,1 | 16,2 | 113 | 7,7 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) | 130 | 2,5 | 0,5 | 19,8 | 94 | 18 |
| 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 | | | 698 | 20,8 | 15,6 | 81 | 547 | 71,37 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/25 | 3,1 | 4,5 | 28,2 | 166 | 0,1 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергики) | 150 | 13 | 11,3 | 34,9 | 293 | 0 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 |
| 2008 | | /ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,3 | 64 | 5,6 |
| Итого | | | 605 | 18,3 | 18,4 | 91,5 | 607 | 5,7 |
| Всего | | | | 54,3 | 50,2 | 258,4 | 1711 | 78,87 |

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
/Уварова Ю.В./**МЕНЮ**
14 ноября 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 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 200 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0 |
| | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40/10 | 5,2 | 3,7 | 19,8 | 133 | 0,1 |
| Итого | | | 855 | 17,7 | 20,8 | 107,6 | 690 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 170 | 4,4 | 4,3 | 18,6 | 134 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |
| Итого | | | 370 | 5,4 | 4,5 | 38,8 | 220 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,8 | 2,6 | 3,9 | 42 | 13,5 |
| 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 |
| 2017 | 80 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (аллергики) | 40/40 | 11,4 | 11,8 | 2,5 | 162 | 0,5 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 3,2 | 4,8 | 19,2 | 133 | 9,1 |
| 2008 | 123 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) | 130 | 2,5 | 0,5 | 19,8 | 94 | 18 |
| 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 | | | 961 | 45,6 | 34,7 | 101,6 | 901 | 88,2 |
| 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 | 140 | 0,6 | 0,6 | 13,3 | 64 | 5,6 |
| Итого | | | 540 | 7,5 | 10,1 | 76,5 | 431 | 5,8 |
| Всего | | | | 76,2 | 70,1 | 324,5 | 2242 | 99,5 |