



Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,9	8,5	22,1	190	0,6
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,8	5	17,6	126	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15,3	121	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			853	16,4	25,4	88,3	632	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	19,3	80	0
Итого			200	0,3	0,1	19,3	80	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	1,5	2,5	3	40	2,2
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	4,5	6,9	10,9	129	6,6
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13,4	15,7	1,4	200	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			761	27,9	30,4	95,8	765	10
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	70	11,8	5,2	6,6	120	0,3
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,3	5,9	19,3	144	9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			570	20,9	12,8	79,2	515	27,7
Всего				65,5	68,7	282,6	1992	39,1



МЕНЮ

15 ноября 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								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,3	16,1	138	0,4
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,8	13,5	95	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,7	109	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			546	10,1	15,9	50,2	383	1,1
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	14,5	60	0
Итого			150	0,3	0,1	14,5	60	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	35	1	1,8	2,1	29	1,5
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3,2	5,2	7,6	94	4,7
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	9,6	11,2	1	143	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	0,3	1,5	10	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			569	20,7	22,4	74,5	581	6,8
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	50	8,3	4,2	3,7	85	0,2
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	2,5	4,5	15,1	111	7
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	100	1,9	0,4	15,3	72	13,86
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	50	0,2	0,2	4,8	23	2
2008	442	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	70	0,4	0,1	12,9	56	0,4
Итого			550	15,8	10,3	77	465	23,76
Всего				46,9	48,7	216,2	1489	31,66