



# МЕНЮ

15 декабря 2023 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5	7,8	21,6	177	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,9	4,4	23,7	146	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	4,7	14,7	119	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,8	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	39/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			847	15,5	24,1	93,2	637	1,4
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	178	4,4	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			378	5,4	4,5	38,8	220	4
<b>Обед</b>								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1,1	3,8	28	2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5	7,4	10,9	136	6,3
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА	70	9,5	13,6	4,8	179	2
2012	427	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ	130	9,6	6,4	26,2	200	4,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,3	0,5	24	105	0
Итого			707	28,2	29,1	82,9	704	56,3
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	228	ДРАЧЕНА	120	15,1	16,7	7,4	225	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	150	11	7,2	25,6	211	13
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,1	1	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,3	116	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
Итого			725	31,9	30,3	86,8	726	13
Всего				81	88	301,7	2287	74,7

Утверждаю



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

# МЕНЮ

15 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	16	135	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,9	3,3	16,5	103	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,3	3,5	11	90	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		7,9	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,7	5,4	12,1	103	0
Итого			516	9	14,9	47	360	1,1
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	157	3,9	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			357	4,9	4	36,6	204	4
<b>Обед</b>								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1,1	3,8	28	2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,9	5,7	8,4	103	4,6
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА	50	6,7	9,7	3,5	129	1,4
2012	427	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ	110	8,1	5,5	22,3	170	3,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,9	42	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,9	0,4	19,2	84	0
Итого			555	22	22,5	67,1	556	43,1
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	228	ДРАЧЕНА	100	12,9	13,8	6,1	187	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ (аллергики)	150	11	7,2	25,6	211	13
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0		0,2	1	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008	442	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
Итого			535	28,1	27,1	73,5	639	13,6
Всего				6	68,5	224,2	1759	61,8