

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

16 февраля 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200		4	4,9	56	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 МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>853</b>	<b>11,1</b>	<b>23,6</b>	<b>62,1</b>	<b>491</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	200	5,4	5	22	158	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>6,4</b>	<b>5,2</b>	<b>42,2</b>	<b>244</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	3,5	6,9	71	7,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>19,6</b>	<b>22,1</b>	<b>70,6</b>	<b>557</b>	<b>58,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ аллергики	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	150	0,6	0,6	14,3	68	6
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>28,3</b>	<b>31,6</b>	<b>65,7</b>	<b>664</b>	<b>23,8</b>
<b>Всего</b>				<b>65,4</b>	<b>82,5</b>	<b>240,6</b>	<b>1956</b>	<b>87,6</b>





# МЕНЮ

16 февраля 2024 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					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 МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>39,7</b>	<b>327</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	200	5,4	5	21,9	157	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>6,4</b>	<b>5,2</b>	<b>42,1</b>	<b>243</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,4	3	5,8	61	6,3
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,9	42	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>14,4</b>	<b>16,3</b>	<b>56</b>	<b>427</b>	<b>45,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	150	0,6	0,6	14,3	68	6
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>18</b>	<b>22,2</b>	<b>41,5</b>	<b>440</b>	<b>6,3</b>
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>58,7</b>	<b>179,3</b>	<b>1437</b>	<b>56,8</b>