

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В.

**МЕНЮ**

16 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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	0,9
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	0,1
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/8	4,6	3	19,8	125	0,1
<b>Итого</b>			<b>853</b>	<b>17,1</b>	<b>20,1</b>	<b>107,6</b>	<b>682</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,4	4,3	18,6	134	0,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	0,4
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>38,8</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	7,1	15,5	152	6,4
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	19	7,3	3,9	158	0,8
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,8	19,2	133	9,1
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	0,1
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>30,9</b>	<b>19,8</b>	<b>75,8</b>	<b>605</b>	<b>56,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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	0,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0,1
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>7,4</b>	<b>10</b>	<b>75,5</b>	<b>426</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего</b>				<b>60,8</b>	<b>54,4</b>	<b>297,7</b>	<b>1933</b>	<b>67,2</b>



# МЕНЮ

16 апреля 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>10,8</b>	<b>12,2</b>	<b>52,9</b>	<b>367</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>4,9</b>	<b>4</b>	<b>36,6</b>	<b>204</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,7	5,1	11,2	109	4,6
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,6	3,4	1,9	72	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4,1	16,2	113	7,7
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
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>17,8</b>	<b>13,1</b>	<b>58,4</b>	<b>421</b>	<b>42,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>18,2</b>	<b>18,3</b>	<b>90,5</b>	<b>602</b>	<b>5,3</b>
<b>Всего</b>				<b>51,7</b>	<b>47,6</b>	<b>238,4</b>	<b>1594</b>	<b>53,2</b>