

Утверждаю



Заведующий
ИДООУ №23 "Ромашка" №1
№23 / Уварова Ю.В.

МЕНЮ

16 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витаминов С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,3	7,5	24,8	188	0,5
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики)	205	3,3	4,5	29,2	170	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,5	127	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	190			9,7	39	0
2005	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/11	3	8,3	19,8	165	0
Итого			456	12,7	20,5	61,1	480	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5	137	3,6	3,3	14,4	105	0,5
Итого			137	3,6	3,3	14,4	105	0,5
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,5	6,8	9,9	119	7,7
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	13,6	5,9	7,5	137	0,9
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	55	13	11,1	0,6	154	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,8	4,8	14,2	111	6,4
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	100	1,9	0,4	14,9	71	13,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	41	1,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			655	24,2	18,1	60,8	504	16,3
Полдник уплотненный								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	29,8	21,2	45,6	508	0,5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,8	1,1	8,2	46	0
2008		ЯБЛОКО	211	0,8	0,8	20,6	99	21,1
Итого			622	31,5	23,1	74,6	654	21,6
Всего				72	65	210,9	1743	39,7

Утверждаю



МЕНЮ
16 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	5,3	19	140	0,4
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,9	3,2	30,5	162	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	14,1	112	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	235	0,1		9,9	40	0
2005	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	2,3	6,2	14,9	124	0
Итого			368	10,2	15,8	48	376	1,1
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	106	3,1	3,5	5	65	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	195	0,1		9,9	40	0
Итого			106	3,1	3,5	5	65	0,6
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,7	5,8	7,1	96	5,6
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	8,4	4	4,8	89	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90	2,1	3,8	11,3	88	5,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		8,1	35	1,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,4	77	0
Итого			488	16,8	14,1	46,7	385	13,1
Полдник уплотненный								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/25	22,6	16,7	35,5	396	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ (аллергики)	140	11,1	9,1	27,5	236	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,1	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,8	1,1	8,2	46	0
2008		ЯБЛОКО	211	0,8	0,8	20,6	99	21,1
Итого			527	24,3	18,6	64,4	542	21,5
Всего				54,4	52	164,1	1368	36,3