



МЕНЮ

15 октября 2024 г.

ясли 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								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,8	19,5	144	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,1	8,4	31,3	208	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	12,6	107	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			9,8	39	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,5	2,3	14,7	94	0,1
Итого			366	11	12,4	46,8	345	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			150	3,9	3,8	16,4	118	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/8	3,6	5,4	11,3	112	4,6
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,6	3,1	1,9	69	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4,1	16,2	113	7,7
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	110	2,1	3,8	17,8	115	9
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		12,2	50	14,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			538	17,7	13	60,8	428	27,2
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,8	6,6	35,2	217	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ (аллергики)	150	12,2	10,6	29,4	261	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого			415	5,8	8,9	60,6	348	5,1
Всего				38,4	38,1	184,6	1239	33,5

Утверждаю



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

МЕНЮ
15 октября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	7,4	26,2	192	0,6
2010	33	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	1,6	4	21,2	128	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,8	13,4	116	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	100	0,1		5,1	20	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5	3,6	19,7	131	0,1
Итого			450	14,2	15,8	59,3	439	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,4	4,3	18,6	134	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			170	4,4	4,3	18,6	134	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	210/11	5,1	6,9	15,4	150	6,5
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	19	7,2	3,9	157	0,8
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики)	60	15	22,5	1,3	268	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,8	19,1	133	9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16	66	19,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			711	30,9	19,5	78,4	611	35,7
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	4,7	7,9	46	275	0,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого			470	6,7	10,2	71,4	406	5,1
Всего				56,2	49,8	227,7	1590	42,3