

Утверждаю



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

МЕНЮ
16 октября 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		
Завтрак								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,3	16,1	138	0,4
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,7	109	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
Итого			366	10,4	16	44,6	363	1,1
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	14,5	60	0
Итого			150	0,3	0,1	14,5	60	0
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3,2	5,2	7,6	94	4,7
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	9,6	11,2	1	143	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			539	19,8	21,5	72,8	561	5,2
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	50	8,3	4,2	3,7	85	0,2
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	2,5	4,5	15,1	111	7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ГРУША	249	1	0,7	25,6	117	12,4
Итого			579	14,3	10,3	69,6	431	19,9
Всего				44,8	47,9	201,5	1415	26,2

МЕНЮ

16 октября 2024 г.

Сад 12 часов



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

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,9	8,5	22,1	190	0,6
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,8	5	16	120	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15,3	121	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	8,9	19,9	170	0
Итого			455	13,3	22,1	57,3	481	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	19,3	80	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			200	0,3	0,1	19,3	80	0
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	4,5	6,9	10,9	129	6,6
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13,4	15,7	1,4	200	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2,2	2,4	31	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			711	26,6	29,5	92,2	737	7,6
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	75	12,6	5,5	7,1	128	0,4
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,6	12,6	0,3	173	0,1
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,3	5,9	19,3	144	9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			445	19,2	12,6	59,9	429	9,8
Всего				59,4	64,3	228,7	1727	18,8