

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



МЕНЮ

16 декабря 2024 г.

Сад 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	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	205	6,7	7,7	27,9	208	0,4
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	120	6,8	5,1	34,5	211	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			453	10	14,9	59,4	395	0,4
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1		8,2	33	0,2
Итого			200	0,1		8,2	33	0,2
Обед								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	5,8	7,7	16	159	7,7
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	10,9	12,7	19,2	237	37,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50			25	120	0
Итого			658	16,7	20,4	68,7	550	44,8
Уплотненный полдник								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,8	7,6	27,3	205	11,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	13	92	0,5
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
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	153	0,5	0,5	11	53	4,62
Итого			573	11,4	12,4	74,7	466	16,72
Всего				38,2	47,7	211	1444	62,12

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



МЕНЮ

16 декабря 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	4,8	5,6	19,8	143	0,3
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии)	150	4,4	4	23,4	147	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,2	29	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	113	0
Итого			366	7,1	11,1	41,8	293	0,3
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150			6,2	25	0,2
Итого			150			6,2	25	0,2
Обед								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,9	5,7	12,1	118	5,8
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8	9,5	13,9	175	27,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	54	0
Итого			497	14,5	15,6	52,5	406	33,5
Уплотненный полдник								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,9	6,3	22,7	171	9,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2	2,1	9,5	36	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	37	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	153	0,5	0,5	11	53	4,62
Итого			483	8,8	9,8	60,8	377	14,72
Всего				30,4	36,5	161,3	1101	48,72