

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка" \1
Уварова Ю.В./



МЕНЮ

17 июля 2024 г.

Если 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	34	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6	15,3	132	0,4
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	4,4	4,7	26,9	169	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	14	110	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	195	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6	3,7	5,8	14,9	127	0,1
Итого			371	11,6	16	44,2	369	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		13	54	0,1
Итого			150	0,2		13	54	0,1
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/8	3,8	5	8,2	94	4,1
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,8	10,1	4,4	144	0,9
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,7	28	155	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	25	0,1	1	1	14	0,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	29	0,2		0,7	4	2,9
2008	411	КИСЕЛЬ	150			17,9	72	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,5	0,5	15	75	0
Итого			571	18	20,3	75,2	558	8,3
Полдник уплотненный								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,9	5	4	117	7,4
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	1,9	5,5	15	119	7,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,9	28	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
2008		ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого			500	15,7	11,7	56,4	412	31
Всего				45,5	48	188,8	1393	40,6

Утверждаю



Заведующий

МДОУ № 23 "Ромашка" \1

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

17 июля 2024 г.

Сад 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	34	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,9	8,9	21,4	189	0,6
2010	34	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,5	5,1	17	123	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	215	4,7	5	17,3	134	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/10	5,3	8,4	19,9	176	0,1
Итого			477	15,9	22,3	58,6	499	1,5
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,4	0,1	18,4	77	0,1
Итого			200	0,4	0,1	18,4	77	0,1
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	210/10	5,3	6,6	11,5	127	5,6
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,9	13,6	6,1	194	1,3
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	125	3,2	4,3	33	182	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,4	2	2,4	29	0,5
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5	3,5
2008	411	КИСЕЛЬ	200			24	96	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,1	0,6	18,8	94	0
Итого			749	24,2	27,1	96,7	727	11,1
Полдник уплотненный								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,4	7,3	5,5	164	10,3
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	125	2,3	6,7	17,6	141	8,9
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,2	42	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			435	20,7	14,8	53,1	444	19,4
Всего				61,2	64,3	226,8	1747	32,1