

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



МЕНЮ

17 октября 2023 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,4	8,1	33,6	234	0,6
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	200	1,9	4,4	18,9	122	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,9	7,2	19,9	155	0
Итого			450	14	20,2	68,4	512	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,8	4,5	19,7	142	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА (аллергики)	200	0,2	0,1	11,9	50	39
Итого			180	4,8	4,5	19,7	142	0
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	3,4	4,3	52	1,6
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,5	7,5	12,2	143	8,4
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	14,7	8,9	1,6	145	1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,8	19,2	133	9,1
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			720	27,5	25,1	71,3	620	21,7
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	4,2	6	30,9	193	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			535	6,3	8,5	58,4	337	5,5
Всего				52,6	58,3	217,8	1611	28,6

Утверждаю

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



МЕНЮ

17 октября 2023 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,6	5,9	25,2	173	0,4
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С САХАРОМ (аллергики)	150	1,3	0,3	13,7	62	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	4,5	12,4	97	0
Итого			366	10,5	14,8	50,8	380	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА (аллергики)	150	0,2	0,1	8,9	38	29,4
Итого			300	4,2	3,9	25,3	156	29,4
Обед								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,5	2	2,6	31	0,9
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	4	5,5	8,6	104	5,9
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	9,1	5,5	1	90	0,6
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	70	9,3	12,2		146	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	4	14,5	104	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	32	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			538	18,8	17,4	53,4	445	15,4
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	3,8	5,5	30,2	185	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			450	5,9	8	57,6	328	5,4
Всего				39,4	44,1	187,1	1309	51,3