

Утверждаю



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

МЕНЮ

17 ноября 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200		4	4,9	56	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			853	11,1	23,6	62,1	491	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			370	5,6	4,5	38,8	220	4
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1	3,8	27	2
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	6,9	111	7,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			845	26	26,5	94,2	718	78,4
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ аллергии	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			755	28,7	31,2	74,4	688	21,8
Всего				71,4	85,8	269,5	2117	105,6

Утверждаю



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

МЕНЮ

17 ноября 2023 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			546	8	15	39,7	327	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1	3,8	27	2
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,6	4,6	4,8	79	5,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,9	42	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			557	17,1	18,9	58,8	472	46,3
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ аллергики	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008	442	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
Итого			585	27,4	30,9	62,1	638	18,4
Всего				56,5	68,6	177	1555	65,8