



Утверждаю

Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
Уваров Е. В./

МЕНЮ

17 декабря 2024 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	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,2	5,3	19,5	140	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,5	26,7	147	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	2,3	10,3	72	0,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			8,2	33	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,6	2,3	14,8	95	0,1
Итого			366	9	9,9	44,6	307	0,9
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	115	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	25	0
Итого			150	3,9	3,8	16,4	113	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,7	5,1	11,2	109	4,5
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,2	9,1	4,6	129	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4,1	16,2	113	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		13	54	16,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	54	0
Итого			508	16,4	18,7	64,2	459	29,1
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,8	6,6	35,2	217	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ (аллергики)	150	12,2	10,6	29,4	251	0
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	152	0,5	0,5	11	53	4,62
Итого			467	5,9	9,1	61,3	354	4,72
Всего				35,2	41,5	186,5	1268	34,72



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Луварова Ю.В./

МЕНЮ

17 декабря 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	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,5	7,4	26,9	193	0,5
2010	33	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	1,7	4,3	22,3	135	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,6	2,7	11,7	82	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
Итого			455	12,3	13,8	58,4	408	1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,4	4,3	18,6	134	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			170	4,4	4,3	18,6	134	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	7,1	15,5	152	6,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,1	12,9	6,4	18	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,8	19,2	133	9,1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,5	69	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			661	22	25,4	81,6	643	36,3
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,7	7,9	46	275	0,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			400	6,3	9,9	61,2	360	0,1
Всего				45	53,4	219,8	1542	37,4