

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
18 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,9	7,8	21,3	176	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,9	4,4	23,7	146	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>855</b>	<b>15,5</b>	<b>24,1</b>	<b>95,5</b>	<b>646</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	50	0,5	1	3,8	27	2
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	4,5	8,3	86	10,1
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,8	73	0,3
2010	59	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	50	7,2	8	6,6	127	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И КУРАГИ	200	0,1	0,1	12,2	50	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>820</b>	<b>19,3</b>	<b>23,1</b>	<b>96,8</b>	<b>669</b>	<b>14,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5,8	5	48,8	262	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52	11
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>19</b>	<b>15,7</b>	<b>111,3</b>	<b>664</b>	<b>28,6</b>
<b>Всего</b>				<b>54,8</b>	<b>63,1</b>	<b>326,6</b>	<b>2071</b>	<b>48,4</b>

Утверждаю

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



# МЕНЮ

18 января 2024 г.

## ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	15,8	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,3	17,9	109	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>9,7</b>	<b>15,6</b>	<b>51,6</b>	<b>385</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,4	0,8	3	22	1,6
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	3,6	5,9	65	7,3
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	50	0,8	2,6	4,9	46	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (аллергики)	150	3,5	3,1	14,5	102	31,7
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	0,3	1,5	10	0,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И КУРАГИ	150	0,1	0,1	9,2	38	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>574</b>	<b>9,5</b>	<b>11,3</b>	<b>70</b>	<b>419</b>	<b>10,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	7,9	7,6	15,4	162	14,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,4	3,6	36,6	197	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52	11
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>15,2</b>	<b>12,5</b>	<b>87,9</b>	<b>528</b>	<b>25,8</b>
<b>Всего</b>				<b>35,4</b>	<b>39,6</b>	<b>232,5</b>	<b>1424</b>	<b>41,2</b>