

Утверждаю



Заведующий
ИМДО №23 "Ромашка"
И.В. Ваварова Ю.В./

МЕНЮ

18 марта 2024 г.

Сад 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		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,2	4,7	0,3	65	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	3,9	28,7	168	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	15,6	122	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3		38	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			420	19,8	17,5	68	509	1,1
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	19,7	82	0
Итого			200	0,4	0,1	19,7	82	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,6	5,2	17,9	142	8,9
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,9	14,5	17	254	1,4
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,5	2,5	7,7	64	5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			670	24,3	22,7	76,3	604	15,3
Уплотненный полдник								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	5,3	10,7	21,2	204	13,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,7	0,7	15,5	75	6,5
Итого			610	11,3	13,5	95,7	552	20,2
Всего				55,8	53,8	259,7	1747	36,6

Утверждаю



Заведующий
И.В. Уварова Ю.В./

МЕНЮ

18 марта 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								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	85	3,2	2,8	20,4	119	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,2	4,7	0,3	65	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,9	110	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8		23	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			551	16,2	14,4	62,1	444	0,9
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	14,9	61	0
Итого			150	0,3	0,1	14,9	61	0
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,8	3,5	13,3	101	6,6
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/40	7,5	7,6	8,9	135	0,7
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,9	1,4	5,1	38	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	14,8	12,9	53,8	387	9,4
Уплотненный полдник								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,5	7,4	15,1	145	10,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6		0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			480	8,5	9,7	77,2	317	14,9
Всего				39,8	37,1	208	1209	25,2