

Утверждаю

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



# МЕНЮ

18 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	210	5,4	8,6	20,4	182	0,6
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,8	17,5	132	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>13</b>	<b>20,6</b>	<b>61,3</b>	<b>469</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	172	4,6	4,3	18,6	134	0
<b>Итого</b>			<b>172</b>	<b>4,6</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>134</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190/10	5,2	6,6	9,2	123	6,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	5,5	17,2	131	8,1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	13,2	57	40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>659</b>	<b>26,9</b>	<b>19,3</b>	<b>110,6</b>	<b>569</b>	<b>54,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	16,2	18,3	6,1	255	7,3
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	2,9	18	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,3	42	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	41	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		БАНАН	160	2,4	0,8	33,5	153	16
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>22,2</b>	<b>20,9</b>	<b>76,2</b>	<b>584</b>	<b>24,2</b>
<b>Всего</b>				<b>66,7</b>	<b>65,1</b>	<b>266,7</b>	<b>1756</b>	<b>80,5</b>

Утверждаю

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



# МЕНЮ

13 июля 2023 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160	4,6	6,4	20,3	159	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,4	4,8	22,9	148	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	3,2	12,8	92	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/7/6	3,1	7,9	10,9	127	0,1
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>10,7</b>	<b>17,5</b>	<b>44</b>	<b>378</b>	<b>1</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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	21	0,2		0,8	5	5,3
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,8	2,5	13,2	90	3,6
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	30/30	0,1	1,5	1,1	18	0,1
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,6	12,1	4,6	170	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,5	4,6	27,2	160	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,5	44	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>532</b>	<b>9,3</b>	<b>9,1</b>	<b>72</b>	<b>401</b>	<b>10,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	9,2	10,7	10	176	24,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2010	104	ПЛЮШКА	70	6,8	4,7	41,6	236	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>18,5</b>	<b>16,3</b>	<b>76,7</b>	<b>529</b>	<b>24,9</b>
<b>Всего</b>				<b>39,5</b>	<b>43,1</b>	<b>215,7</b>	<b>1400</b>	<b>40,1</b>