

Утверждаю



МЕНЮ

18 июля 2024 г.

Сад 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,6	7,7	21,2	177	0,6
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2	3,8	22,3	131	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2005	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	7,9	19,9	161	0
Итого			455	13	20,3	58,3	467	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8		17,4	73	0,2
Итого			200	0,8		17,4	73	0,2
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	7,5	4,1	8,4	102	10,4
2021	114	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	15,3	6,2	3	130	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,8	31,2	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,1	2,5	30	0,5
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5	3,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,2	51	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			756	31,8	16,9	77,4	592	15,9
Полдник уплотненный								
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	10,5	16	21,9	275	19,5
к/к	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			455	15	21,8	49,3	454	19,5
Всего				60,6	59	202,4	1586	37



Утверждаю
Заведующий
МДОУ № 23 "Ромашка" №1
Уварова Ю.В./

МЕНЮ

18 июля 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	36	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,7	15,4	130	0,5
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,9	2,9	22,4	123	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,2	14,9	114	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	210	0,1		9,9	40	0
2005	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	2,3	6,2	14,9	124	0
Итого			368	10,3	16,1	45,2	368	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,6		13	55	0,2
Итого			150	0,6		13	55	0,2
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3,2	3,1	5,9	65	7,5
2021	114	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	11,5	5	2,3	99	0,4
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	2,9	26,3	149	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	30	0,3	1,2	1,5	18	0,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	29	0,2		0,7	4	2,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,4	39	0,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			578	21,9	12,8	61,4	451	11,9
Полдник уплотненный								
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	7,2	11,2	15,9	193	15,5
к/к	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			455	11,4	17,2	48,1	395	25,5
Всего				44,2	46,1	167,7	1269	38,8