

Утверждаю

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



МЕНЮ
18 октября 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,1	7,1	8,7	112	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,8	14,1	119	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/9	2,9	8	19,8	162	0
Итого			449	10,5	19,9	42,6	393	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			170	4,6	4,3	18,6	134	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,5	7	8,5	120	10,5
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,3	12,5	6,8	180	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,6	19,2	131	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	12,3	52	37,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	21,5	24,7	70,8	588	57,1
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики)	150	7,9	10,3	10,5	166	9,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2010	104	ПЛЮШКА	80	1,3	4,1	6,3	66	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			440	18	21	31,9	386	0,4
Всего				54,6	69,9	163,9	1501	58,9



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

МЕНЮ

18 октября 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,1	7,1	8,7	112	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,8	14,1	119	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/9	2,9	8	19,8	162	0
Итого			449	10,5	19,9	42,6	393	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			170	4,6	4,3	18,6	134	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,5	7	8,5	120	10,5
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,3	12,5	6,8	180	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,6	19,2	131	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	12,3	52	37,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	21,5	24,7	70,8	588	57,1
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики)	150	7,9	10,3	10,5	166	9,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2010	104	ПЛЮШКА	80	1,3	4,1	6,3	66	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			440	18	21	31,9	386	0,4
Всего				54,6	69,9	163,9	1501	58,9