



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

# МЕНЮ

18 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,6	8,1	21,6	133	0,5
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,8	5	16	120	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,5	3,7	13,8	104	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	8,9	19,9	170	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>12,1</b>	<b>20,7</b>	<b>55,3</b>	<b>457</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	200	0,4	0,1	22,1	92	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>22,1</b>	<b>92</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	4,5	6,9	10,9	129	6,6
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13,4	15,7	1,4	200	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	82	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2,2	3,1	34	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>711</b>	<b>26,6</b>	<b>29,5</b>	<b>92,9</b>	<b>740</b>	<b>7,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	10,7	13	12	208	31,4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>14</b>	<b>14,2</b>	<b>45,5</b>	<b>365</b>	<b>31,8</b>
<b>Всего</b>				<b>53,1</b>	<b>64,5</b>	<b>215,8</b>	<b>1654</b>	<b>40,6</b>

Утверждаю

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

18 декабря 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>								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,3	16,1	138	0,4
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,8	13,5	95	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,7	109	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>10,4</b>	<b>16</b>	<b>44,6</b>	<b>363</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	150	0,2		13,2	55	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>13,2</b>	<b>55</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3,2	5,2	7,6	94	4,7
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	9,6	11,2	1	143	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>19,8</b>	<b>21,5</b>	<b>72,8</b>	<b>561</b>	<b>5,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8,8	10,7	10	173	26,3
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,7</b>	<b>12</b>	<b>43,7</b>	<b>332</b>	<b>30,2</b>
<b>Всего</b>				<b>42,1</b>	<b>49,5</b>	<b>174,3</b>	<b>1311</b>	<b>36,5</b>