

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



МЕНЮ

19 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								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,6	5,9	25,2	173	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	4,5	12,4	97	0
Итого			366	10,5	14,8	50,8	380	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	4	5,5	8,6	104	5,9
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	9,1	5,5	1	90	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	4	14,5	104	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	32	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			508	18,3	15,4	50,8	414	14,5
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	3,8	5,5	30,2	185	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			450	5,9	8	57,6	328	5,4
Всего				38,7	42	175,6	1240	21

Утверждаю



МЕНЮ

19 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,4	8,1	33,6	234	0,6
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	200	1,9	4,4	18,9	122	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,9	7,2	19,9	155	0
Итого			448	14	20,2	68,4	512	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			170	4,6	4,3	18,6	134	0
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,5	7,5	12,2	143	8,4
2017	71	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	14,7	8,9	1,6	145	1
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	50	7,4	8,8	4,5	126	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,8	19,2	133	9,1
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			720	34,2	30,5	71,5	694	20,1
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140	3,1	4,6	27	161	0,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			490	5,2	7,1	54,5	305	5,3
Всего				58	62,1	213	1645	26,8