

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 июля 2023 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		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	205	6,3	8,4	23,6	196	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,2	8,6	19,8	177	0,1
Итого			461	16,2	21,9	58,3	496	1,5
II Завтрак								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
Итого			200	0,1		10	42	1,6
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	27	0,3	0,1	1	7	6,8
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	7,9	12,5	146	5
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	70	9,6	14,4	9,7	210	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,3	4,7	11,4	103	29,7
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			697	21,7	27,6	81	661	41,5
Уплотненный полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	6,2	9,7	40,3	280	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			545	8,8	11,1	78,5	458	5,5
Всего				46,8	60,6	227,8	1657	50,1

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 июля 2023 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6	17,1	142	0,4
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,7	4,5	24,9	158	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3	5,3	10,6	103	0,1
Итого			370	11,6	15,7	40,9	355	1,2
II Завтрак								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	32	1,2
Итого			150	0,1		7,5	32	1,2
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	27	0,3	0,1	1	7	6,8
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,4	10	108	3,9
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	50	6,8	10,2	6,9	149	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,6	9,1	81	23,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			535	16,1	19,7	63	496	34,1
Уплотненный полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	4	6	26,8	181	0,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	150	16,9	16,1	13,4	266	5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
Итого			425	6,5	7,3	62,1	345	4,2
Всего				34,3	42,7	173,5	1228	40,7