

Утверждаю



МЕНЮ
19 июля 2024 г.

Сад 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		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,3	7,2	21	170	0,6
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,3	3,8	22,8	134	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	16,7	129	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,2	7,9	19,9	170	0,1
Итого			461	15,1	20	57,6	469	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5	170	4,5	4,2	17,8	130	0,6
Итого			170	4,5	4,2	17,8	130	0,6
Обед								
2005	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,4	2,7	15,4	107	4,3
2005	604	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	55	11,6	13	0,8	166	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,7	2,5	6,3	55	14,9
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	1,5	2,3	7,7	57	3,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	13	55	39
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			645	23,6	21,2	62,4	536	62,1
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	12,7	2,2	162	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8		1,6	10	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			385	13,7	13,5	33,5	309	1,2
Всего				56,9	58,9	171,3	1444	65,4

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка" г.1,
СМОУ Уварова Ю.В./



МЕНЮ

19 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,2	16,1	128	0,4
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,2	2,9	22,9	126	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	14,1	113	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	235	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3,6	5,1	14,9	120	0,1
Итого			370	11,4	14,6	45,1	361	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5	150	4	3,7	15,7	115	0,6
Итого			150	4	3,7	15,7	115	0,6
Обед								
2005	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,2	1,9	11,6	81	3,6
2005	604	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	10,6	11,8	0,7	151	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,1	5,1	46	12,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,3	2	7	50	3,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	8,8	37	26
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			510	20,2	18,4	48,5	442	45,9
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	10,5	1,9	135	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
Итого			300	11,3	11,1	25,6	247	1
Всего				46,9	47,8	134,9	1165	48,7