



## МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

ясли 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>             |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010                       | 34            | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ           | 150        | 4                 | 6,4         | 15,3         | 136                           | 0,4           |
| 2012                       | 413           | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)               | 155        | 4                 | 5,1         | 23,7         | 157                           | 0             |
| 2014                       | 270           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180        | 3,9               | 4,2         | 15,4         | 116                           | 0,7           |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 30/6       | 1,8               | 5,4         | 12,4         | 104                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>366</b> | <b>9,7</b>        | <b>16</b>   | <b>43,1</b>  | <b>356</b>                    | <b>1,1</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
|                            |               | СНЕЖОК 2,5%                                 | 180        | 4,8               | 4,5         | 19,7         | 142                           | 0             |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)                    | 200        | 1                 | 0,2         | 20,2         | 86                            | 4             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>180</b> | <b>4,8</b>        | <b>4,5</b>  | <b>19,7</b>  | <b>142</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| к/к                        | к/к           | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 30         | 0,3               | 0,1         | 1,1          | 7                             | 7,6           |
| 2010                       | 12            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/7      | 3,2               | 4,9         | 6,5          | 87                            | 4,8           |
| 2012                       | 256           | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                 | 50         | 9                 | 4,8         | 18           | 95                            | 0             |
| 2008                       | 272           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)       | 60         | 8,1               | 10,4        |              | 125                           | 0             |
| 2010                       | 78            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 110        | 2,7               | 4           | 16,2         | 112                           | 7,7           |
| к/к                        | к/к           | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ                          | 150        | 0,2               | 0,1         | 9,7          | 41                            | 29,4          |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40         | 2,6               | 0,4         | 19,2         | 84                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>537</b> | <b>18</b>         | <b>14,3</b> | <b>70,7</b>  | <b>426</b>                    | <b>49,5</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012                       | 290           | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ                | 100        | 12,1              | 15,2        | 5,2          | 208                           | 6,7           |
| 2010                       | 84            | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)                | 50         | 0,5               | 2           | 3,1          | 32                            | 0,5           |
| 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 СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ                      | 130        | 0,5               | 0,5         | 12,3         | 59                            | 5,2           |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>460</b> | <b>15,6</b>       | <b>18,6</b> | <b>45,8</b>  | <b>417</b>                    | <b>12,7</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>48,1</b>       | <b>53,4</b> | <b>179,3</b> | <b>1341</b>                   | <b>63,3</b>   |

Утверждаю



Заведующий  
ФЦС ИМДОУ №23 "Ромашка"  
Уварова Ю.В./

# МЕНЮ

19 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов           | № техн. карты | Наименование блюда                          | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                            |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 34            | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ           | 205        | 5,4               | 8,7         | 20,6         | 183                           | 0,6            |
| 2012                       | 413           | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)               | 200        | 5                 | 6,5         | 30,4         | 201                           | 0              |
| 2014                       | 270           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200        | 4,4               | 4,7         | 17,2         | 129                           | 0,8            |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 40/8       | 3,2               | 7,2         | 23,4         | 155                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>653</b> | <b>18</b>         | <b>27,1</b> | <b>91,6</b>  | <b>668</b>                    | <b>1,4</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
|                            |               | СНЕЖОК 2,5%                                 | 170        | 4,6               | 4,3         | 18,6         | 134                           | 0              |
| к/к                        | к/к           | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА (аллергики)             | 200        | 0,2               | 0,1         | 13           | 55                            | 39             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>170</b> | <b>4,6</b>        | <b>4,3</b>  | <b>18,6</b>  | <b>134</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| к/к                        | к/к           | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                              | 30         | 0,3               | 0,1         | 1,1          | 7                             | 7,6            |
| 2010                       | 12            | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10     | 5,2               | 6,5         | 9,2          | 120                           | 6,9            |
| 2012                       | 256           | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                 | 80         | 15,2              | 6,6         | 47           | 153                           | 0              |
| 2010                       | 78            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 130        | 3,2               | 4,7         | 19,2         | 132                           | 9,1            |
| к/к                        | к/к           | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ                          | 200        | 0,2               | 0,1         | 13,2         | 56                            | 39,8           |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 50         | 3,3               | 0,5         | 24           | 105                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>700</b> | <b>27,4</b>       | <b>18,5</b> | <b>113,7</b> | <b>573</b>                    | <b>63,4</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012                       | 290           | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ                | 110        | 16,1              | 19,1        | 5,6          | 261                           | 7,4            |
| 2012                       | 348           | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                          | 50         | 0,3               | 0,6         | 3            | 19                            | 0,7            |
| 2012                       | 393           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 200        | 0,1               |             | 10,1         | 41                            | 0,4            |
| 2008                       |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                 | 40         | 3,2               | 1,2         | 23,4         | 116                           | 0              |
| 2008                       |               | /ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ                      | 130        | 0,5               | 0,5         | 12,3         | 59                            | 5,2            |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>530</b> | <b>20,2</b>       | <b>21,4</b> | <b>54,4</b>  | <b>496</b>                    | <b>13,7</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>70,2</b>       | <b>71,3</b> | <b>278,3</b> | <b>1871</b>                   | <b>78,5</b>    |