

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 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		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,9	4,7	21,5	140	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	33	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/10	5,2	10,1	19,9	191	0,1
Итого			463	11,3	18,3	54,6	429	0,7
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1		8,3	33	0,3
Итого			200	0,1		8,3	33	0,3
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	7,4	4,7	16,3	138	4,2
2010	55	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,6	53	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	24,2	21,4	87,8	634	6,1
Уплотненный полдник								
		РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	75	11,1	6,1	0,7	103	0,3
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,5	8,4		127	0
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,3	5,1	19,3	136	9
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			445	17,7	12,4	53,4	395	9,3
Всего				53,3	52,1	204,1	1491	16,4

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./



МЕНЮ

19 декабря 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,7	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3,6	7,2	14,8	138	0,1
Итого			372	10,7	16,1	45,7	371	1
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150			6,2	25	0,2
Итого			150			6,2	25	0,2
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,6	3,5	12,2	103	3,2
2010	55	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	30/30	3,8	4,6	1	61	0,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,1	43	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	14,7	12	69,9	442	4,7
Уплотненный полдник								
		РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	50	7,4	4,1	0,5	68	0,2
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	2,5	3,9	14,8	105	7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	131	0,5	0,5	12,4	60	5,2
2008		ПРЯНИКИ ДЕТСКИЕ	29					0
Итого			490	12,9	9,4	52,8	350	12,4
Всего				38,3	37,5	174,6	1188	18,3