

Утверждаю

Заведующий

МДОУ № 23 "Ромашка" \1

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

20 августа 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	34	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6	15,4	132	0,4
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,2	15,1	115	0,7
2005	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	4,9	14,9	111	0
Итого			366	10,2	15,1	45,4	358	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5	150	3,8	3,6	15,3	112	0,5
Итого			150	3,8	3,6	15,3	112	0,5
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	4	4,9	6,9	87	5,4
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,8	3,6	8,5	102	0,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,6	14,5	101	6,8
2016	473	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		12,3	51	15,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			517	18	12,6	57,5	418	28,2
Полдник уплотненный								
2017	91	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	15	16,9	7,1	242	6,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,2	2,5	32	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,8	29	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
Итого			330	17,8	19,7	31,2	376	7,8
Всего				49,8	51	149,4	1264	37,6

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка" №1

Дударова Ю.В./

МЕНЮ

20 августа 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	34	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,6	8,2	21,1	181	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2005	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3	6,4	19,9	148	0
Итого			453	13	19,3	58,2	458	1,4
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								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,4	9,2	115	6,9
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11,9	4,8	11,2	134	0,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,3	17,1	119	8
2016	473	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,5	69	20,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			670	23,6	16,2	73,2	533	36,2
Полдник уплотненный								
2017	91	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	16,5	18,7	7,6	266	7,4
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,1	2,4	30	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	42	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			400	20	21,6	39,9	435	8,7
Всего				61,1	61,3	189,1	1556	46,9