

Утверждаю



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

# МЕНЮ

20 сентября 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	205	6,3	8,4	23,6	196	0,6
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	6	5,6	32,1	202	0
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
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>22,2</b>	<b>27,5</b>	<b>90,4</b>	<b>698</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3	0,1	1	6	6,3
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
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			24,6	99	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>21,9</b>	<b>27,6</b>	<b>84,6</b>	<b>675</b>	<b>41,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>8,8</b>	<b>11,1</b>	<b>78,5</b>	<b>458</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего</b>				<b>53</b>	<b>66,2</b>	<b>263,5</b>	<b>1873</b>	<b>50,3</b>



# МЕНЮ

20 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6	17,1	143	0,4
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	4,8	9,4	25	202	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/6	3,1	10,2	10,8	147	0,1
<b>Итого</b>			<b>376</b>	<b>11,7</b>	<b>20,6</b>	<b>41,1</b>	<b>400</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	31	1,2
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>7,5</b>	<b>31</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	25	0,3		0,9	6	6,2
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,5	9,8	109	4
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	8,8	79	23,2
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,1	65	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>536</b>	<b>16,1</b>	<b>19,7</b>	<b>61,7</b>	<b>492</b>	<b>33,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	4	5,9	27	181	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,1	1	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>7,1</b>	<b>7</b>	<b>72,9</b>	<b>385</b>	<b>4,2</b>
<b>Всего</b>				<b>35</b>	<b>47,3</b>	<b>183,2</b>	<b>1308</b>	<b>40</b>