

Утверждаю

Заведующий

№23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

20 декабря 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>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,5	8,2	22,1	185	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,9	4,4	23,2	144	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,9	128	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	10	23,4	190	0
<b>Итого</b>			<b>866</b>	<b>18</b>	<b>27,3</b>	<b>95,5</b>	<b>687</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,4	4,2	18,4	132	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>38,6</b>	<b>218</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	3,9	42	13,5
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,4	12,9	2,8	173	1,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,9	2,7	30	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>24,4</b>	<b>29,9</b>	<b>102</b>	<b>770</b>	<b>21,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,5	7,3	5,3	163	10,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,7	7,1	20,6	158	10,5
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	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>22</b>	<b>16,1</b>	<b>71,7</b>	<b>537</b>	<b>26,5</b>
<b>Всего</b>				<b>69,8</b>	<b>77,7</b>	<b>307,8</b>	<b>2212</b>	<b>53,5</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

20 декабря 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>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	6,1	16,2	136	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,3	17	106	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15	115	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6	3	5,5	10,6	105	0,1
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>13,2</b>	<b>19,1</b>	<b>66,8</b>	<b>494</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,6	3,5	15,3	110	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>4,6</b>	<b>3,7</b>	<b>35,5</b>	<b>196</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	33	10,8
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,3	9,9	107	3,9
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,2	9,1	2	123	1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,2	1	1,3	15	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>573</b>	<b>18,1</b>	<b>21,2</b>	<b>79,7</b>	<b>580</b>	<b>16,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11	5,1	3,8	117	7,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,2	6,1	17,3	134	8,8
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	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>16,2</b>	<b>12,6</b>	<b>58,6</b>	<b>428</b>	<b>21,7</b>
<b>Всего</b>				<b>52,1</b>	<b>56,6</b>	<b>240,6</b>	<b>1698</b>	<b>43,1</b>