



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

# МЕНЮ

20 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>8,3</b>	<b>15,1</b>	<b>34,1</b>	<b>307</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,8	4,5	19,7	142	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	23	0
<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>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	2,9	4,5	5,4	73	7
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	123	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,9	42	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>15,9</b>	<b>17,8</b>	<b>55,6</b>	<b>442</b>	<b>46,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПРЯНИКИ ДЕТСКИЕ	29					0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,4	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>459</b>	<b>16,4</b>	<b>17,1</b>	<b>32,2</b>	<b>350</b>	<b>5,5</b>
<b>Всего</b>				<b>45,4</b>	<b>54,5</b>	<b>141,6</b>	<b>1241</b>	<b>52,7</b>



# МЕНЮ

20 декабря 2024 г.

## Сад 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>								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	17	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	8,9	19,9	170	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>10,8</b>	<b>21,3</b>	<b>43,8</b>	<b>410</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,8	4,5	19,7	142	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
<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>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3,7	6,1	7,6	106	9,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,3	12,5	6,8	180	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>20,8</b>	<b>23,9</b>	<b>70,8</b>	<b>579</b>	<b>60,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,7	1	7,4	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>17,4</b>	<b>17,9</b>	<b>33,1</b>	<b>352</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>53,8</b>	<b>67,6</b>	<b>167,4</b>	<b>1433</b>	<b>62,6</b>