

Утверждаю



Заведующий
МДОУ №23 "Гомашка"
Узарова Ю.В./

МЕНЮ

21 января 2025 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		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,6	19,9	145	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,5	26,7	147	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	4,1	12,8	105	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			8,2	33	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,6	2,3	14,8	35	0,1
Итого			366	10,9	12	47,5	345	1,1
II Завтрак								
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1		8,8	36	0,3
Итого			150	0,1		8,8	36	0,3
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,7	5,1	11,2	109	4,5
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,6	3,4	1,9	72	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4,1	16,2	113	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		13	54	16,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			528	17,8	13	61,5	432	29,4
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	9	10,6	10,1	74	26,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,7	31	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	34	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
Итого			454	13,4	13,8	60,6	122	31,6
Всего				42,2	38,8	178,4	1235	62,4

Утверждаю



Заведующий
МДОУ №23 "Гомашка"
Узарова Ю.В./

МЕНЮ

21 января 2025 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	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	7,8	27,4	200	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	4,3	13,9	111	0,7
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
Итого			455	14,1	15,8	61,1	444	1,4
II Завтрак								
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,6	48	0,4
Итого			200	0,1	0,1	11,6	48	0,4
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	7,1	15,5	152	6,4
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	70	13,9	4,9	2,6	109	0,5
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики)	50	14,9	16,8	0,4	213	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,8	19,2	133	9,1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,5	69	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			661	25,8	17,4	77,8	568	36,8
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	10,7	12,9	12,2	209	31,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,6	39	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	3,2	1,2	23,4	16	0
Итого			435	15,5	16,1	60,1	447	31,8
Всего				55,5	49,4	210,6	1507	70,4