



# МЕНЮ

21 февраля 2024 г.

ясли 12 часов

| Сборник рецептов           | № 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         | 142                           | 0,4           |
| 2008                       | 184           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)              | 155        | 4,7               | 4,5         | 24,9         | 158                           | 0             |
| 2008                       | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ                                | 180        | 4,1               | 4,4         | 13,2         | 110                           | 0,7           |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                      | 180        | 0,1               |             | 8            | 32                            | 0             |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                     | 30/4/8     | 3                 | 5,3         | 10,6         | 103                           | 0,1           |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>552</b> | <b>11,7</b>       | <b>15,7</b> | <b>48,9</b>  | <b>387</b>                    | <b>1,2</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 150        |                   |             | 5,8          | 23                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>150</b> |                   |             | <b>5,8</b>   | <b>23</b>                     | <b>0</b>      |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2017                       | 10            | СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ       | 150/8      | 3,9               | 5,4         | 10           | 108                           | 3,9           |
| 2017                       | 85            | ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ              | 50         | 7,3               | 12,5        | 3,4          | 156                           | 0,5           |
| 2010                       | 82            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                | 110        | 2,5               | 3,6         | 9,1          | 81                            | 23,4          |
| 2008                       | 411           | КИСЕЛЬ   | 150        |                   |             | 16,8         | 67                            | 0             |
| к/к                        | к/к           | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА (аллергики)                | 150        | 0,2               | 0,1         | 9,8          | 42                            | 39            |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 40         | 2,6               | 0,4         | 19,2         | 84                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>508</b> | <b>16,3</b>       | <b>21,9</b> | <b>58,5</b>  | <b>496</b>                    | <b>27,8</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008                       | 227           | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ           | 120/25     | 4                 | 6           | 26,8         | 181                           | 0,2           |
| 2008                       | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергики) | 150        | 13                | 11,3        | 34,9         | 293                           | 0             |
| 2012                       | 391           | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                 | 150        | 0,1               |             | 0,2          | 1                             | 0             |
| 2008                       |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                  | 120        | 0,5               | 0,5         | 11,4         | 55                            | 4,8           |
| 2008                       |               | ПРЯНИК   | 30         | 2                 | 0,9         | 25,6         | 117                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>595</b> | <b>19,6</b>       | <b>18,7</b> | <b>98,9</b>  | <b>647</b>                    | <b>5</b>      |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>47,6</b>       | <b>56,3</b> | <b>212,1</b> | <b>1553</b>                   | <b>34</b>     |

Утверждаю

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



# МЕНЮ

21 февраля 2024 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                       | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ  | 200        | 4,7               | 4,9         | 14,9         | 123                           | 0,8            |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                             | 40/6/8     | 4,6               | 7,9         | 19,8         | 169                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>459</b> | <b>15,6</b>       | <b>21,2</b> | <b>58,3</b>  | <b>488</b>                    | <b>1,5</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                            | 200        |                   |             | 7,8          | 31                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>200</b> |                   |             | <b>7,8</b>   | <b>31</b>                     | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2017                       | 10            | СВЕКОЛЬНИК ПО- ДОМАШНЕМУ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10     | 5,4               | 7,9         | 13,9         | 152                           | 5,7            |
| 2017                       | 85            | ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ                      | 70         | 10,1              | 17,7        | 4,8          | 218                           | 0,7            |
| 2010                       | 82            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ  | 140        | 3,3               | 4,7         | 11,4         | 103                           | 29,7           |
| 2008                       | 411           | КИСЕЛЬ   | 200        |                   |             | 22,4         | 90                            | 0              |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50         | 3,3               | 0,5         | 24           | 105                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>670</b> | <b>22,1</b>       | <b>30,8</b> | <b>76,5</b>  | <b>668</b>                    | <b>36,1</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008                       | 227           | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                   | 150/30     | 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              |
| <b>Итого</b>               |               |  | <b>410</b> | <b>8,3</b>        | <b>10,6</b> | <b>66,2</b>  | <b>399</b>                    | <b>0,3</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |  |            | <b>46</b>         | <b>62,6</b> | <b>208,8</b> | <b>1586</b>                   | <b>37,9</b>    |