



# МЕНЮ

21 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	5,1	7,8	22,7	182	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3	4,3	24,2	146	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/10	5,2	9,3	19,9	184	0,1
<b>Итого</b>			<b>462</b>	<b>14,7</b>	<b>21,8</b>	<b>57,6</b>	<b>486</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ГРУШ И КУРАГИ	200	0,2		10,5	43	0,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>10,5</b>	<b>43</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6	2,3	16,4	110	6,5
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,9	2,3	15,6	91	7,7
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,1	11,8	5,4	161	4,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2,2	3,1	34	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>22,8</b>	<b>21</b>	<b>89,7</b>	<b>631</b>	<b>11,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	16,7	9,4	21,4	255	21,4
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	1,8	3,9	42	0,9
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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>26</b>	<b>17,8</b>	<b>75</b>	<b>591</b>	<b>27,9</b>
<b>Всего</b>				<b>63,7</b>	<b>60,6</b>	<b>232,8</b>	<b>1751</b>	<b>41,3</b>



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./



**МЕНЮ**  
21 октября 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,6	16,6	133	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	4	7,8	14,8	146	0,1
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>10,6</b>	<b>16,4</b>	<b>43</b>	<b>364</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ГРУШ И КУРАГИ	150	0,1		7,9	32	0,4
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>7,9</b>	<b>32</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,4	2,3	12,2	89	4,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	5,8	8,5	3,9	115	3,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>17,2</b>	<b>15,9</b>	<b>70,8</b>	<b>490</b>	<b>8,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,2	7,5	16,8	202	17
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,5	26	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	3,7	11	92	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>20,1</b>	<b>13,6</b>	<b>65,4</b>	<b>485</b>	<b>22,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>45,9</b>	<b>187,1</b>	<b>1371</b>	<b>31,7</b>