

Утверждаю



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

МЕНЮ

21 ноября 2024 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	15,8	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,3	17,9	109	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			8,2	33	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	2,2	7	14,9	131	0
Итого			368	10	17,2	46,1	380	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		10,9	46	0
Итого			150	0,2		10,9	46	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	3,6	5,9	65	7,3
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	50	0,8	2,6	4,9	46	0,2
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	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,5	44	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			539	9,2	11,4	68,7	412	9,1
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	8,4	8,1	16,4	173	15,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,1	82	7,2
Итого			520	11,6	9,7	58,6	372	22,8
Всего				31	38,3	184,3	1210	33,1

Утверждаю



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

МЕНЮ

21 ноября 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,9	7,8	21,3	176	0,6
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	1,9	4,3	16,4	112	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	8,9	19,9	170	0
Итого			455	12,3	21,4	58,4	475	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,2		10,9	46	0
Итого			150	0,2		10,9	46	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	4,5	8,3	86	10,1
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,8	73	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,2	14,1	60	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			720	12	15,6	88,4	538	12,7
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	10,5	10,2	20,5	216	19,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			440	13,8	11,4	53,9	372	19,5
Всего				38,3	48,4	211,6	1431	33,6