

Утверждаю



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

МЕНЮ

22 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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	25,3	151	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	40/6/8	4,6	7,9	19,8	169	0,1
Итого			859	17,2	24,7	92,7	662	1,3
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	8,3	34	0,6
Итого			180	0,1	0,1	8,3	34	0,6
Обед								
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	4,6
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			700	22,6	19,4	89,6	616	11,5
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	16,3	8,9	18,3	237	19,3
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 СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	55	4,3
Итого			760	25,7	17,3	81,8	613	26,3
Всего				65,6	61,5	272,4	1925	39,9

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Луванова Ю.В.

МЕНЮ

22 апреля 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,6	16,6	133	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	205	5,2	6,6	26,4	187	0,0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,2	3,4	18,1	112	0,0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0,0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6	3,1	6,2	11,8	116	0,1
Итого			551	9,8	14,8	48	366	0,9
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	7,4	31	0,7
Итого			150	0,1	0,1	7,4	31	0,7
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,4	2,3	12,2	89	4,3
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	0,0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	0,3	1,5	10	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	130	3,6	5,2	22,3	150	10,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0,0
Итого			655	20,7	20,2	92,7	631	18,3
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,2	7,5	16,8	202	7,7
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	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0,0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			630	20,2	13,7	67,3	494	23,6
Всего				50,8	48,8	215,4	1522	43,5