

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ № 23 "Ромашка" 1  
/Уварова Ю.В./

## МЕНЮ

23 июля 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>								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,2	19,3	139	0,4
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,4	14	112	0,7
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,6	2,3	14,8	95	0,1
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>11,1</b>	<b>11,9</b>	<b>48,1</b>	<b>346</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5	150	3,8	3,6	15,3	112	0,5
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>3,6</b>	<b>15,3</b>	<b>112</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	4,1	5,1	10,3	103	4,1
2005	508 /796	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	9,9	4,9	1,5	91	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,7	14,4	102	6,8
2016	473	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		12,4	52	15,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>19,2</b>	<b>14,2</b>	<b>53,9</b>	<b>425</b>	<b>26,7</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	19,3	16,5	41	401	0,5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,1	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>20,9</b>	<b>18,5</b>	<b>56</b>	<b>485</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>55</b>	<b>48,2</b>	<b>173,3</b>	<b>1368</b>	<b>28,9</b>

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ № 23 "Ромашка" №1  
/Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**  
23 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	7,2	27,4	194	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,9	16,7	129	0,8
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,1	3,6	19,8	132	0,1
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>14,4</b>	<b>15,7</b>	<b>63,9</b>	<b>455</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5	170	4,5	4,2	17,8	130	0,6
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,5</b>	<b>4,2</b>	<b>17,8</b>	<b>130</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,6	6,6	13,6	139	5,4
2005	508 /796	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	17,6	7,3	2,8	147	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,1	4,6	18,4	128	8,6
2016	473	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,4	69	20,7
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>711</b>	<b>29,8</b>	<b>19,2</b>	<b>70,4</b>	<b>579</b>	<b>35,2</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	23,3	20	50,4	488	0,5
2008	430	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>24,9</b>	<b>22</b>	<b>65,5</b>	<b>572</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>73,6</b>	<b>61,1</b>	<b>217,6</b>	<b>1736</b>	<b>37,8</b>