

Утверждаю



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

МЕНЮ

22 августа 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		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	5,6	19,4	146	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4	4,3	13,8	111	0,7
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	4	2,9	15,3	104	0,1
Итого			368	12,4	12,8	48,5	361	1,2
II Завтрак								
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	150	0,2		14,7	61	0,1
Итого			150	0,2		14,7	61	0,1
Обед								
2016	152	СУП КУРИНЫЙ	150	3,4	1,9	6,7	58	2,6
2021	114	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	11,5	5,5	2,4	103	0,4
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	3,9	28,3	159	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	25	0,2	1,1	1,2	16	0,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	9,1	38	0,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			535	20,5	13	63	451	4
Полдник уплотненный								
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	150	7,8	11,1	22	220	11,2
к/к	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
Итого			345	11,6	16,7	44,4	375	11,2
Всего				44,7	42,5	170,6	1248	16,5



МЕНЮ

22 августа 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		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	7,6	26,5	198	0,6
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	3,4	4,3	30,1	172	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,8	127	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,8	19,8	134	0,1
Итого			455	15,6	16,1	63,1	459	1,5
II Завтрак								
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	200	0,4	0,1	19,3	80	0,1
Итого			200	0,4	0,1	19,3	80	0,1
Обед								
2016	152	СУП КУРИНЫЙ	200	4,5	2,4	9,1	77	3,2
2021	114	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	15,3	6,3	3	130	0,5
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,3	4,6	33,5	187	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,2	2,5	31	0,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	50	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			710	26,9	16,2	79,4	571	5,2
Полдник уплотненный								
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	180	8,9	13,2	26,4	260	13,4
к/к	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			435	13,4	19	53,8	439	13,4
Всего				56,3	51,4	215,6	1549	20,2