

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю. В.

МЕНЮ

23 января 2024 г.

ясли 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	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,6	19,9	145	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,5	26,7	147	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0,0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,1	2,2	11,8	80	0,1
Итого			546	10,8	12,2	52,9	367	1,7
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	118	0,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	0,4
Итого			350	4,9	4	36,6	204	1,0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	33	10,7
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,6	5,1	10,9	108	4,4
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,6	3,4	1,9	72	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4,1	16,2	113	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,9	43	30,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0,0
Итого			568	18,3	15,1	61,2	453	53,3
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,1	4,5	28,2	166	0,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергики)	150	13	11,3	34,9	293	0,0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0,0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			575	16,7	16,3	75,6	519	5,3
Всего				50,7	47,6	226,3	1543	63,8



МЕНЮ

23 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	7,8	27,4	200	0,6
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	200	2,9	4,4	35,6	194	
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	0,1
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/8	5,2	3,7	19,8	133	0,1
Итого			853	17,7	20,8	107,6	690	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,4	4,3	18,6	134	0,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	0,4
Итого			370	5,4	4,5	38,8	220	1,0
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	3,9	42	13,5
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	7,1	15,1	150	6,3
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	19	7,3	3,9	158	0,8
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	200	14,6	20,2	22,5	331	11,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,8	19,2	133	9,1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	13,2	57	4,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0,6
Итого			751	31,7	22,4	79,3	645	69,7
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	5,3	7,5	48	282	0,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0,0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			510	5,9	8	60,6	343	5,4
Всего				60,7	55,7	286,3	1898	80,6