

Утверждаю

Заведующий

№ 23 "Ромашка" №1

/Уварова Ю.В./



МЕНЮ

23 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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
Итого			455	14,4	15,7	63,9	455	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5	170	4,5	4,2	17,8	130	0,6
Итого			170	4,5	4,2	17,8	130	0,6
Обед								
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
Итого			711	29,8	19,2	70,4	579	35,2
Полдник уплотненный								
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
Итого			400	24,9	22	65,5	572	0,5
Всего				73,6	61,1	217,6	1736	37,8

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 июля 2024 г.

Ясли 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	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
Итого			366	11,1	11,9	48,1	346	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5	150	3,8	3,6	15,3	112	0,5
Итого			150	3,8	3,6	15,3	112	0,5
Обед								
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
Итого			528	19,2	14,2	53,9	425	26,7
Полдник уплотненный								
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
Итого			315	20,9	18,5	56	485	0,5
Всего				55	48,2	173,3	1368	28,9