

Утверждаю



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

# МЕНЮ

23 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	7,6	8,7	28,7	223	0,6
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	14,9	119	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>15,1</b>	<b>20,5</b>	<b>67</b>	<b>497</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		11,3	47	0,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>11,3</b>	<b>47</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	3,3	4,3	51	1,6
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	6,9	8,8	15,8	173	7,7
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,4	13	11,3	217	18,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	1,9	3,9	35	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			8,6	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50			25	120	0
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>21,5</b>	<b>27</b>	<b>68,9</b>	<b>631</b>	<b>28,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	180	4,8	6,4	27,3	195	11,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15,3	121	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56	12
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>12,9</b>	<b>12,8</b>	<b>77,8</b>	<b>488</b>	<b>24,4</b>
<b>Всего</b>				<b>49,6</b>	<b>60,3</b>	<b>225</b>	<b>1663</b>	<b>54,7</b>

Утверждаю



# МЕНЮ

23 сентября 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	5,6	6,5	21,2	166	0,4
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
Итого			366	10,6	15	47,6	367	0,9
<b>II Завтрак</b>								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		8,7	36	0,4
Итого			150	0,1		8,7	36	0,4
<b>Обед</b>								
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,5	2	2,6	31	0,9
2017	14	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,9	5,7	12,1	118	5,8
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,7	11,7	8,3	182	14,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			527	18	21	51,4	463	21
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	36	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,9	6,3	22,7	171	9,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,3	3,5	11,4	91	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,8	56	12
Итого			450	10,1	11,2	63,5	405	22,3
Всего				38,8	47,2	171,2	1271	44,6