

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



МЕНЮ

23 октября 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 | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,5 | 6 | 17,1 | 142 | 0,4 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,1 | 4,4 | 13,2 | 110 | 0,7 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30/4/6 | 3,6 | 5,5 | 14,8 | 124 | 0,1 |
| Итого | | | 370 | 12,2 | 15,9 | 45,1 | 376 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 150 | 0,1 | | 7,5 | 32 | 1,2 |
| Итого | | | 150 | 0,1 | | 7,5 | 32 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2017 | 10 | СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/8 | 3,7 | 4,6 | 8,8 | 95 | 3,8 |
| 2017 | 85 | ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ | 50 | 7,3 | 12,5 | 3,4 | 156 | 0,5 |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 110 | 2,5 | 5,4 | 8,6 | 95 | 23,4 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 150 | | | 16,8 | 67 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| Итого | | | 508 | 16,1 | 22,9 | 56,8 | 497 | 27,7 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 227 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/25 | 4,5 | 7,2 | 32,1 | 218 | 0,2 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 4 |
| 2008 | | ПРЯНИК | 30 | 2 | 0,9 | 25,6 | 117 | 0 |
| Итого | | | 435 | 7 | 8,5 | 67,4 | 382 | 4,2 |
| Всего | | | | 35,4 | 47,3 | 176,8 | 1287 | 34,3 |

Утверждаю



Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
Гуварова Ю.В./

МЕНЮ

23 октября 2024 г.

Сад 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 | | | | | | | | |
| к/к | к/к | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 205 | 6,3 | 8,4 | 23,6 | 196 | 0,6 |
| 2008 | 324 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) | 200 | 5,8 | 5,6 | 31,5 | 199 | 0 |
| 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 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/6/10 | 5,2 | 8,6 | 19,8 | 177 | 0,1 |
| Итого | | | 461 | 16,2 | 21,9 | 58,3 | 496 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,1 | | 10 | 42 | 1,6 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 200 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0 |
| Итого | | | 200 | 0,1 | | 10 | 42 | 1,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2017 | 10 | СВЕКОЛЬНИК ПО- ДОМАШНЕМУ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 4,6 | 5,8 | 11,9 | 123 | 5,2 |
| 2017 | 85 | ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ | 70 | 10,1 | 17,7 | 4,8 | 218 | 0,7 |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 140 | 3,2 | 6,4 | 11,2 | 117 | 29,9 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | | | 22,4 | 90 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| Итого | | | 670 | 21,2 | 30,4 | 74,3 | 653 | 35,8 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 227 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30 | 5,5 | 8,9 | 37,7 | 258 | 0,2 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,1 | | 0,3 | 2 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,3 | 59 | 5,2 |
| Итого | | | 510 | 6,1 | 9,4 | 50,3 | 319 | 5,4 |
| Всего | | | | 43,6 | 61,7 | 192,9 | 1510 | 44,3 |