

Утверждаю



# МЕНЮ

23 ноября 2023 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	4,5	5,1	32	191	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>855</b>	<b>20,2</b>	<b>21,7</b>	<b>103,3</b>	<b>689</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>16,9</b>	<b>70</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50	0,8	4,9	2,4	57	6,3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	3,2	15,1	99	5
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	2,5	5,5	2,8	71	0,1
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	13	55	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>12,4</b>	<b>20,3</b>	<b>92,7</b>	<b>597</b>	<b>13,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,2	16,3	31,6	290	16
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	7,6	6	44,1	263	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>15,1</b>	<b>23,5</b>	<b>109,1</b>	<b>709</b>	<b>16,1</b>
<b>Всего</b>				<b>47,9</b>	<b>65,5</b>	<b>322</b>	<b>2065</b>	<b>31</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
23 ноября 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,3	3,8	24,3	145	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,8	87	0,1
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>10,7</b>	<b>11,7</b>	<b>50,6</b>	<b>352</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,7	52	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>12,7</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50	0,8	4,9	2,4	57	6,3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,7	2,5	11,4	74	3,7
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	1,9	4,2	2,2	54	0,1
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	2	20	0,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	10,6	45	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>10</b>	<b>16,7</b>	<b>75,2</b>	<b>485</b>	<b>11,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,9	28,5	246	14,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008	442	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
2010	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	7,6	6	44,1	263	0,1
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>14,4</b>	<b>20</b>	<b>114,3</b>	<b>698</b>	<b>15,1</b>
<b>Всего</b>				<b>35,3</b>	<b>48,4</b>	<b>252,8</b>	<b>1587</b>	<b>27,8</b>