

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 декабря 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								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,6	16,6	33	0,4
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,2	3,4	18,1	12	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	4	7,8	14,8	46	0,1
Итого			374	7,9	13,4	38,4	207	0,5
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	150	0,3	0,1	15,5	65	0
Итого			150	0,3	0,1	15,5	65	0
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,4	2,3	12,2	89	4,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	5,8	8,5	3,9	115	3,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
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			530	17,2	15,9	70,8	490	8,1
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,8	5,9	15,2	127	14,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	3,7	11	92	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			460	9,2	11	56,1	365	20,7
Всего				34,6	40,4	180,8	1227	29,3

Утверждаю



Заведующий
МДФУ №23 "Фомашка"
Уварова Ю.В./

МЕНЮ

23 декабря 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								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	5,1	7,8	22,7	152	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3	4,3	24,2	146	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,7	31	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/10	5,2	9,3	19,9	134	0,1
Итого			462	10,4	17,1	50,3	397	0,7
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА И ЧЕРНОСЛИВА	200	0,4	0,1	20,7	36	0
Итого			200	0,4	0,1	20,7	36	0
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6	2,3	16,4	110	6,5
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики)	200	1,9	2,3	15,6	31	7,7
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,1	11,8	5,4	131	4,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	32	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2,2	3,1	34	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			700	22,8	21	89,7	331	11,3
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,8	8,6	20,1	174	20
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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	16	0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			570	12,2	15,2	70,7	372	26
Всего				45,8	53,4	231,4	1586	38