

Утверждаю



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

МЕНЮ

24 декабря 2024 г.

Сад 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,4	8,7	20,6	183	0,6
2010	31	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2	4,2	17,6	116	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			453	13	20,6	61,2	467	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,7	16,4	118	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			150	4	3,7	16,4	118	0
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,5	9,2	120	6,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	13,4	5,8	41,4	135	0
2008	272	КОТЛета МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	70	10,2	12,5	6,2	77	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	32	9,1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,5	69	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	25,4	17,6	110,3	561	36,8
Уплотненный полдник								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	6,7	7,8	27,7	209	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
		ШОКОЛАД	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,9	1,1	8,5	48	0
Итого			466	12,4	15,1	76,9	494	0,4
Всего				54,8	57	264,8	1640	38,6

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

24 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	1-6	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	1-6	0
Итого			366	10,1	16,1	45,5	3-8	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	1-8	0
Итого			150	4	3,8	16,4	1-8	0
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,9	6,5	87	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		13	54	16,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	8-	0
Итого			517	19,5	15,1	76,5	45-	29,4
Уплотненный полдник								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	150	4,8	5,5	19,6	14€	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30	0
2008		ПРЯНИКИ ДЕТСКИЕ	29					0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,3	5€	5,2
Итого			489	7,8	6,9	56,9	324	5,5
Всего				41,4	41,9	195,3	1261	36