

Утверждаю

Заведующий  
№ 23 "Ромашка" \1  
/Уварова Ю.В./



# МЕНЮ

25 июля 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	7,6	25,4	194	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,8	127	0,8
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/10	5,2	9,2	19,9	183	0,1
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>15,6</b>	<b>21,5</b>	<b>62,1</b>	<b>504</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8		17,4	73	0,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>		<b>17,4</b>	<b>73</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,9	2,6	13,9	107	3,3
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	13,8	10,2	3,7	162	1,3
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	3,6	32,4	175	0
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,9	49	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>27</b>	<b>17,1</b>	<b>81,1</b>	<b>589</b>	<b>5,8</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	175	8,3	10,4	14,9	187	32,1
к/к	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>12,8</b>	<b>16,2</b>	<b>42,3</b>	<b>366</b>	<b>32,1</b>
<b>Всего</b>				<b>56,2</b>	<b>54,8</b>	<b>202,9</b>	<b>1532</b>	<b>39,6</b>

Утверждаю

Заведующий,  
МБОУ № 23 "Ромашка" \1  
Варова Ю.В./



**МЕНЮ**  
25 июля 2024 г.

**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,5	18,5	142	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	14,9	114	0,7
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3,7	6,6	14,9	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>11,9</b>	<b>16,3</b>	<b>48,3</b>	<b>389</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,6		13,1	56	0,2
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>		<b>13,1</b>	<b>56</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	5,3	2,1	10,4	81	2,7
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	30/30	11,1	7,3	3	122	1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	3,9	28,3	159	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9	38	0,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>21,8</b>	<b>13,9</b>	<b>66</b>	<b>477</b>	<b>4,6</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	7,2	8,3	12,7	157	27,5
к/к	к/к	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>11</b>	<b>13,9</b>	<b>35,1</b>	<b>312</b>	<b>27,5</b>
<b>Всего</b>				<b>45,3</b>	<b>44,1</b>	<b>162,5</b>	<b>1234</b>	<b>33,5</b>