

Утверждаю



Заведующий

ИДООУ №23 "Ромашка" \1

Уварова Ю.В./

МЕНЮ
26 августа 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		
Завтрак								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	85	3,2	2,5	20,4	117	0
2005	424	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,2	15,1	115	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	225	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,6	2,3	14,8	95	0,1
Итого			351	15,6	13,5	50,6	388	0,8
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,6		13	55	0,2
Итого			150	0,6		13	55	0,2
Обед								
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	5	4,8	11,6	109	6
2010	64	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	80/40	11,1	10,5	11,7	185	0,9
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,8	2,9	5	51	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4		13,9	58	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			510	19,8	18,7	57,5	480	9,2
Полдник уплотненный								
2010	314	ОВОЩИ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ	150	3,8	7,6	16,4	151	10,8
2010	314	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	165	2,1	11,8	20	196	10,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,1		6,7	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
Итого			335	6,1	8,2	37,9	251	10,8
Всего				42,1	40,4	159	1174	21

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка" \1

Туварова Ю.В./

МЕНЮ

26 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,9	31,2	179	0
2005	424	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/8	4,7	3,1	19,8	126	0,1
Итого			428	18,9	16,2	68,5	495	0,9
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8		17,2	73	0,2
Итого			200	0,8		17,2	73	0,2
Обед								
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,5	6,2	15,6	144	7,8
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	120/50	14,5	13,9	16,5	248	1,2
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,3	4,1	7	69	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	18,9	79	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			690	26	24,9	77,2	636	12,2
Полдник уплотненный								
2010	314	ОВОЩИ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ	200	5,1	10	21,6	200	14,5
2010	314	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	235	4	12,6	31,4	256	14,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			440	8,1	10,8	51,3	337	14,5
Всего				53,8	51,9	214,2	1541	27,8