

Утверждаю

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



МЕНЮ

26 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,2	7,8	21,3	177	0,6
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	250	2,2	4,7	22,7	141	0
2014	267	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,8	40	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38/10	5,1	3,7	18,8	129	0,1
Итого			698	12,6	16,2	72,6	487	0,7
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
Итого			200	0,2		16,9	70	0,1
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	3,2	14,7	97	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (аллергики)	200	2,5	2,2	17,7	101	5,3
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	70	0,9	4	6,1	64	0,3
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	25,9	17,4		263	0
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,8	4	30,2	169	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	11,5	48	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,3	0,5	24	105	0
Итого			755	35,6	31,2	89,6	778	6,6
Уплотненный полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	8,4	12,2	22,4	233	11,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	3,2	1,2	23,4	116	0
		ШОКОЛАД	15	1,5	5	7,4	81	0
Итого			453	13,2	18,4	63,1	470	11,2
Всего				61,6	65,8	242,2	1805	18,6

