

Утверждаю



Заведующий

МДФУ №23 "Ромашка"

Иванова Ю.В./

# МЕНЮ

27 апреля 2024 г.

ясли 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	5,8	15,2	130	0,4
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,3	4,4	21,5	135	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,9	24	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	4,5	12,4	97	0
Итого			486	8,1	14,7	55	386	0,4
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/8	4,4	5,5	7,4	103	9,9
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	7,1	13,6	20,4	233	10,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			578	14,1	19,5	54,3	449	20,1
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,6	6,1	14,8	133	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,1	1,2	22,9	113	0
Итого			360	9,2	9,3	58,5	353	0,6
Всего				32,4	43,7	187,6	1274	25,1



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

# МЕНЮ

27 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	7,7	20,2	173	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,9	7,2	19,9	155	0
Итого			448	8,3	14,9	48,1	360	0,6
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,4	5,5	7,4	103	9,9
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	7,9	15,1	22,6	258	11,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	15,6	21,1	63,7	505	21,1
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	14	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	205	6,2	8,3	20,2	182	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,9	32	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,1	1,2	22,9	113	0
Итого			465	10,9	11,5	65,9	410	0,8
Всего				35,8	47,7	197,5	1361	26,5