

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Лварова Ю.В./

МЕНЮ

27 декабря 2023 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		
Завтрак								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,1	16	137	0,4
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,6	108	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			546	10,1	15,7	50	381	1,1
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,1	38	0,8
		ШОКОЛАД	15	1,5	5	7,4	81	0
Итого			165	1,6	5,1	16,5	119	0,8
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	30	1	1,7	2	27	1,3
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	3,3	5,3	7,7	96	4,7
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	9,4	11,1	0,9	140	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,4	154	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (аллергики)	140	3	4,4	12,5	103	28,5
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,1	0,3	0,7	6	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ	150			14,9	60	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (аллергики)	200	1,2	0,3	41,6	175	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			558	20,5	22,3	71,8	567	6,6
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	50	8,5	4,2	3,6	86	0,2
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	2,5	4,5	15	111	7
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	100	1,9	0,4	15,3	72	13,86
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,5	30	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			430	15,4	10	59	386	21,36
Всего				47,6	53,1	197,3	1453	29,86



МЕНЮ

27 декабря 2023 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								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	5,9	8,5	22	189	0,6
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,8	5,1	19,8	136	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	15,2	120	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	140	0,1		6,7	27	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			798	16,3	25,4	87,1	627	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	12,1	50	1
		ШОКОЛАД	15	1,5	5	7,4	81	0
Итого			215	1,6	5,1	19,5	131	1
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	1,4	2,5	2,8	40	1,8
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,5	6,8	10,8	127	6,6
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	13,2	15,4	1,3	196	0,4
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,2	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,1	0,6	1,4	12	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ	200			20,1	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,3	0,5	24	105	0
Итого			759	27,4	30	91,6	742	9,5
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	70	12,3	5,3	6,5	123	0,4
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,1	12	1,2	153	0,7
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,3	5,9	19,3	144	9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		9,9	40	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	39	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			649	31,5	24,9	80,1	670	28,5
Всего				76,8	85,4	278,3	2170	40,4