

Утверждаю



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

МЕНЮ

27 декабря 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	7,8	21,2	176	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,9	4,3	22,6	141	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	16,9	127	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,8	39	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			648	12,5	19,6	71,3	457	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,4	4,3	18,6	134	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			170	4,4	4,3	18,6	134	0
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	7,5	11,1	137	6,2
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	13,4	5,8	41,4	135	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	70	10,2	12,5	6,2	177	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,5	19	129	9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			730	35,4	30,9	114,9	739	56,8
Уплотненный полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА	120	15,1	16,7	7,4	225	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,3	116	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
Итого			375	19,9	22,9	46,1	454	0
Всего				72,2	77,7	250,9	1524	58,2

Утверждаю



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

МЕНЮ
27 декабря 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								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	15,8	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,3	18,1	110	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,1	15,4	115	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	113	0
Итого			366	9,9	15,6	46	364	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	113	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	23	0
Итого			150	3,9	3,8	16,4	113	0
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,9	5,6	8,3	101	4,6
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,6	3,9	16	109	7,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,9	42	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			517	20,1	15,8	75	450	43,4
Уплотненный полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА	110	13,8	15,2	6,8	203	0
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	160	9,6	10,2	21,8	217	10,9
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
Итого			305	17,8	21,1	39,3	404	0
Всего				51,7	56,3	176,7	1336	44,6