

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

28 января 2025 г.

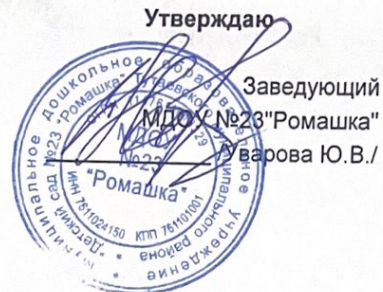
если 12 часов

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								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	150	3,8	5	22,9	152	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3,7	14,7	107	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
Итого			366	9,7	15,6	44,8	359	1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,9	6,5	87	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		13	54	16,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			517	19,5	15,1	76,5	451	29,4
Уплотненный полдник								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	12,1	15,2	5,2	208	6,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			450	15,6	18,6	44,9	413	12,3
Всего				48,8	53,1	182,6	1341	42,7

МЕНЮ

28 января 2025 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								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,4	8,7	20,6	183	0,6
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	4,1	16,2	117	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			453	12,4	20	60,2	455	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
Итого			170	4,6	4,3	18,6	134	0
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,5	9,2	120	6,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	13,4	5,8	41,4	135	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	80	11,8	14,2	7,1	202	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,5	69	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	25,4	17,6	110,3	561	36,8
Уплотненный полдник								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	120	17,9	20,9	6,9	289	11,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			430	23,2	26,1	58,4	561	12
Всего				65,6	68	247,5	1711	50,1