

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ
28 июля 2023 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,2	7,8	21,8	179	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	8,5	19,8	176	0,1
Итого			461	15	21,2	56,5	478	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,9	4,5	19,8	142	0
Итого			180	4,9	4,5	19,8	142	0
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	26	0,2		0,6	4	2,6
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,9	7,8	15,7	160	4,1
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	55	10,5	12,4	0,8	157	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,3	5,8	51	14,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	2	2,7	12	81	5,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	12,3	51	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			681	23,7	25,8	71,2	609	58,8
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	11,7	2,1	153	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
Итого			600	16,5	18,2	57,8	454	1,2
Всего				60,1	69,7	205,3	1683	61,5

Утверждаю

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



МЕНЮ

28 июля 2023 г.

ясли 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	150	4,1	5,9	16,2	135	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3	5,3	10,6	103	0,1
Итого			370	11,2	15,6	40	348	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	26	0,2		0,6	4	2,6
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	5,5	11,1	115	2,9
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	9,5	11,3	0,7	143	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2	5	44	12,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,7	2,3	10,3	70	4,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	9,2	39	23,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			536	19,7	21,6	56,1	499	47
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	11,7	1,8	146	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
Итого			515	14	17,8	51,3	415	1
Всего				48,9	58,8	163,8	1380	49,3