

Утверждаю



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

МЕНЮ

28 августа 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	5,1	7,8	22,7	182	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/10	5,2	9,3	19,9	184	0,1
Итого			462	14,7	21,8	57,6	486	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,5	3	40	1,9
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6	2,3	16,4	110	6,5
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,1	11,8	5,4	161	4,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			750	24,1	21,9	92,6	656	13,4
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	16,7	9,4	21,4	255	21,4
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	1,8	3,9	42	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		БАНАН	200	3	1	42	192	20
Итого			640	28,5	18,3	105,6	728	43,1
Всего				68,3	62,2	278,8	1962	62



МЕНЮ

28 августа 2023 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,6	16,6	133	0,4
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,2	3,4	18,1	112	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	3,5	7,7	11,8	131	0,1
Итого			374	10,1	16,3	40	349	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,8	24	1,2
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,4	2,3	12,2	89	4,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	5,8	8,5	3,9	115	3,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	4,7	23,5	148	21
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	0,4	1,7	12	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			560	18	16,7	72,4	507	9,4
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,2	7,5	16,8	202	17
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,5	26	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	3,7	11	92	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		БАНАН	200	3	1	42	192	20
Итого			530	22,6	14,2	89,9	599	38,2
Всего				51,7	47,4	222,1	1541	52,6