

Утверждаю

Заведующий

МДОУ № 23 "Ромашка" \1

Лаврова Ю.В./

МЕНЮ
28 августа 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	34	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,6	8,2	21	181	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,8	127	0,8
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,2	7,9	19,9	170	0,1
Итого			461	15,2	20,8	57,7	478	1,5
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,4		18,1	75	0,1
Итого			200	0,4		18,1	75	0,1
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,8	5,9	12,1	120	5,8
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,8	13,6	5,2	190	1,4
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	4,6	33,4	187	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,1	2,4	30	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ	200			23,4	93	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			710	23,5	26,8	95,7	716	7,9
Полдник уплотненный								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,3	6,1	4,6	139	9
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	3	6,9	22	162	11,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	42	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			430	19,3	13,8	56,5	440	21
Всего				58,4	61,4	228	1709	30,5

Утверждаю



Заведующий
МДОУ № 23 "Ромашка" № 1
Уварова Ю.В./

МЕНЮ

28 августа 2024 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								
2010	34	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6	15,5	133	0,4
2010	34	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,4	3,8	21,8	131	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,9	110	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	220	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6	3,7	5,8	14,9	126	0,1
Итого			371	11,6	16	44,3	369	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,8	54	0,1
Итого			150	0,2		12,8	54	0,1
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,6	4,6	8,6	92	4,3
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,6	10,3	3,9	142	1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	3,9	28,3	159	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	25	0,1	1,1	1,2	16	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ	150			17,6	70	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			533	17,6	20,4	74,9	556	5,7
Полдник уплотненный								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11,1	5	3,9	116	7,4
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,3	5,8	18,6	138	9,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,7	28	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
Итого			340	15,7	11,4	44	355	17,5
Всего				45,1	47,8	176	1334	24,5