

Утверждаю



Заведующий

МКОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

28 сентября 2023 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,9	7,8	21,3	176	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	200	2,9	4,4	23,7	146	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			655	15,4	24,1	85,6	606	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	156	4,8	4,5	19,7	142	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (аллергии)	200	0,3	0,1	13,4	57	52
Итого			156	4,8	4,5	19,7	142	0
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,2		0,8	5	5
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	4,5	8,3	86	10,1
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,8	73	0,3
2010	55	ГУЛЯШ (аллергии)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
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	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	57	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			740	11,9	14,2	88,5	527	17,2
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5,8	5	48,8	262	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			500	18,6	15,3	100,5	612	17,6
Всего				50,7	58,1	294,3	1887	36,2



МЕНЮ

28 сентября 2023 г.

ясли 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	15,8	133	0,5
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			366	9,6	15,6	43,6	353	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	156	4,8	4,5	19,7	142	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (аллергии)	200	0,3	0,1	13,4	57	52
Итого			356	5,1	4,6	33,1	199	52
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20	0,2		0,8	5	5
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	3,6	5,9	65	7,3
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	50	0,8	2,6	4,9	46	0,2
2010	55	ГУЛЯШ (аллергии)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	0,4	1,7	12	0,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	11,1	47	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			639	19,7	22,7	72,5	573	14,6
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	7,9	7,6	15,4	162	14,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2010	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,4	3,6	36,6	197	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			490	15,2	12,5	86,6	522	18,8
Всего				49,6	55,4	235,8	1647	86,6