



# МЕНЮ

28 ноября 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,9	4,7	21,5	140	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/10	5,2	10,1	19,9	191	0,1
<b>Итого</b>			<b>463</b>	<b>15,6</b>	<b>23</b>	<b>61,5</b>	<b>516</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ	200	0,1		10,2	42	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>10,2</b>	<b>42</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,7	2,4	16,3	106	4,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	0,3	3,2	1,8	39	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	57	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>11,6</b>	<b>10,4</b>	<b>87,9</b>	<b>485</b>	<b>6,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	10,7	13	12	208	31,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>14</b>	<b>14,2</b>	<b>45,4</b>	<b>364</b>	<b>31,4</b>
<b>Всего</b>				<b>41,3</b>	<b>47,6</b>	<b>205</b>	<b>1407</b>	<b>39,3</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Луварова Ю.В./



# МЕНЮ

28 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,3	3,8	23,3	141	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,7	85	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3,6	7,2	14,8	138	0,1
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>10,7</b>	<b>16,1</b>	<b>45,7</b>	<b>371</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ	150	0,1		7,6	32	0,1
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>7,6</b>	<b>32</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	2,4	12,2	85	3,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	30/30	0,1	1,2	0,7	15	0,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	110	2,1	3,8	17,3	112	8,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,1	43	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>9</b>	<b>7,5</b>	<b>69,6</b>	<b>378</b>	<b>4,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8,8	10,7	10,1	174	26,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>11,3</b>	<b>11,6</b>	<b>35,2</b>	<b>291</b>	<b>26,3</b>
<b>Всего</b>				<b>31,1</b>	<b>35,2</b>	<b>158,1</b>	<b>1072</b>	<b>31,9</b>