

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.Б.

МЕНЮ

29 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. мкг 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
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3	4,3	25,3	151	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0,1
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,9	7,2	19,9	155	0,5
Итого			853	15,5	24	92,8	648	1,4
II Завтрак								
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА	200	0,2	0,1	14,4	60	0,9
Итого			200	0,2	0,1	14,4	60	0,9
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,8	1,9	3,1	34	0,5
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	4,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0,9
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0,5
Итого			750	23,4	21,3	92,7	650	13,7
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	16,7	9,4	21,4	255	2,1
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	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0,6
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			760	26,1	17,8	84,9	631	27,9
Всего				65,2	63,2	284,8	1989	43,7