

Утверждаю



Заведующий  
МДОУ №23 Ромашка  
Уварова Ю.В.

# МЕНЮ

29 марта 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>11</b>	<b>19,6</b>	<b>47,3</b>	<b>395</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,6</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>134</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	6,9	111	7,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК	200	0,3	0,2	13,4	57	26,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>23</b>	<b>25,1</b>	<b>70,8</b>	<b>598</b>	<b>43,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ аллергии	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>27,7</b>	<b>31</b>	<b>51,4</b>	<b>596</b>	<b>17,8</b>
<b>Всего</b>				<b>66,3</b>	<b>80</b>	<b>188,1</b>	<b>1723</b>	<b>62,7</b>

Утверждаю



Заведующий  
МДОУ №23 "Ромашка"  
Аварова Ю.В.

# МЕНЮ

29 марта 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>39,7</b>	<b>327</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36,6</b>	<b>204</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,6	4,6	4,8	79	5,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЯБЛОК	150	0,3	0,2	11,5	50	31,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>16,7</b>	<b>18</b>	<b>56,6</b>	<b>453</b>	<b>45</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики)	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>26,9</b>	<b>30,7</b>	<b>45,5</b>	<b>566</b>	<b>17,8</b>
<b>Всего</b>				<b>56,6</b>	<b>67,7</b>	<b>178,4</b>	<b>1550</b>	<b>67,9</b>