

Утверждаю

Заведующий
"Ромашка" \1
Гварова Ю.В./



МЕНЮ

29 июля 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,2	7,2	22,7	176	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	40/7/10	5,3	8,7	19,9	179	0,1
Итого			462	14,9	20,6	59,4	482	1,5
II Завтрак								
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12	51	1,2
Итого			200	0,1	0,1	12	51	1,2
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,6	2,2	14,9	102	6,2
2021	92	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,9	11,8	9	177	4,4
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,8	31,1	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,2	2,5	31	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	21,1	89	0,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			700	23,7	20,7	97,8	673	11,4
Полдник уплотненный								
2016	162	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	17,3	9,1	24,2	265	21,4
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,8	1,8	3,1	33	0,4
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	16,7	129	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			540	26	17	73,6	571	32,6
Всего				64,7	58,4	242,8	1777	46,7

Утверждаю



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

МЕНЮ

29 июля 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,2	16,7	129	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4	4,3	13,7	110	0,7
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	4,1	7,2	15,4	143	0,1
Итого			374	11,9	16,7	45,8	382	1,2
II Завтрак								
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	8,9	37	0,9
Итого			150	0,1	0,1	8,9	37	0,9
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,2	1,7	11,1	77	4,8
2021	92	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С КАПУСТОЙ	50	6,4	8,6	6,6	129	3,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,2	26,4	151	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	25	0,1	1,1	1,2	16	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0,1	15,9	67	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			525	17,7	15,2	76,5	517	8,3
Полдник уплотненный								
2016	162	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,9	7,6	19,3	216	17,2
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	1,9	19	0,2
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,6	12,5	97	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
2008		ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			425	20,4	13,3	57,8	450	27,5
Всего				50,1	45,3	189	1386	37,9