

Утверждаю

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



МЕНЮ

29 ноября 2023 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,5	8,7	21	185	0,6
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,7	5,8	23,3	161	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,9	128	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	10	23,4	190	0
Итого			861	18,8	29,2	94,5	704	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ЯБЛОК	200	0,2	0,1	15	63	1,1
Итого			200	0,2	0,1	15	63	1,1
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,6	3,9	42	13,5
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,4	12,9	2,8	173	1,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1,9	2,7	30	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ	200			22,4	90	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			760	24,4	29,9	102	770	21,6
Уплотненный полдник								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,5	7,3	5,3	163	10,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,7	7,1	20,6	158	10,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008	442	ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	90	0,5	0,2	16,6	72	0,6
Итого			530	22	15,8	76	550	21,9
Всего				65,4	75	287,5	2087	46

Утверждаю

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



МЕНЮ
29 ноября 2023 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,7	4,6	17,5	122	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15	115	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6	3	5,5	10,6	105	0,1
Итого			551	11	16,1	48,9	388	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ЯБЛОК	150	0,2	0,1	12,2	51	1
Итого			150	0,2	0,1	12,2	51	1
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2	3,1	33	10,8
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,3	9,9	107	3,9
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,2	9,1	2	123	1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	150	2,9	4,8	23,8	150	12
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	25	0,2	1	1,3	15	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,8	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			573	18,1	21,2	79,7	580	16,1
Уплотненный полдник								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11	5,1	3,8	117	7,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,2	6,1	17,3	134	8,8
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,3	68	6
Итого			490	16,3	12,7	60,6	437	22,5
Всего				45,6	50,1	201,4	1456	40,8