

Утверждаю

Заведующий

№ 23 "Ромашка" \1

/Уварова Ю.В./

# МЕНЮ

30 июля 2024 г.

Сад 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	34	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,6	8,2	21,1	181	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2005	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3	6,4	19,9	148	0
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>13</b>	<b>19,3</b>	<b>58,2</b>	<b>458</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5	170	4,5	4,2	17,8	130	0,6
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,5</b>	<b>4,2</b>	<b>17,8</b>	<b>130</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,5	9,2	116	6,9
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11,8	4,9	11,2	134	0,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,9	4,3	17,1	119	8
2016	473	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,4	69	20,7
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>23,4</b>	<b>16,4</b>	<b>73,1</b>	<b>534</b>	<b>36</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2017	91	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	16,5	18,7	7,7	265	7,4
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,1	2,4	30	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	42	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>20</b>	<b>21,6</b>	<b>40</b>	<b>434</b>	<b>8,7</b>
<b>Всего</b>				<b>60,9</b>	<b>61,5</b>	<b>189,1</b>	<b>1556</b>	<b>46,7</b>

Утверждаю



Заведующий  
МДОУ № 23 "Ромашка" \1  
Луварова Ю.В./

# МЕНЮ

30 июля 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	34	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6	15,5	133	0,4
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,2	14,8	114	0,7
2005	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	4,9	14,9	111	0
			366	10,2	15,1	45,2	358	1,1
<b>Итого</b>								
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5	150	3,8	3,6	15,3	112	0,5
			150	3,8	3,6	15,3	112	0,5
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	4	4,9	6,8	88	5,4
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,8	3,5	8,4	100	0,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,6	14,4	101	6,8
2016	473	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		12,4	52	15,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
			517	18	12,5	57,3	418	28,2
<b>Итого</b>								
<b>Полдник уплотненный</b>								
2017	91	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	15	16,8	6,9	242	6,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,1	2,4	30	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,7	28	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
			330	17,8	19,5	30,8	373	7,8
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>								
				49,8	50,7	148,6	1261	37,6