

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Ауварова Ю.В./



МЕНЮ

30 октября 2023 г.

ясли 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 МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,6	16,3	131	0,4
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2	3,4	16,6	104	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,9	11,5	84	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	3,6	7,9	11,7	132	0,1
Итого			554	10,3	16,4	47,5	379	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,5	2,7	27	1,4
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,5	2,2	12,2	88	4,9
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	5,8	8,4	3,9	114	3,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,2	3,5	27	157	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	25	0,2	0,3	1,5	10	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,4	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			565	17,9	16,3	73,9	509	9,8
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,4	7,5	16,8	203	17
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1	2,3	24	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	3,8	11,1	93	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	119	0,5	0,5	11,3	54	4,8
Итого			599	20,3	13,7	66,4	490	22,8
Всего				49,5	46,6	207,6	1464	37,8

Утверждаю



МЕНЮ

30 октября 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	5	7,8	22,3	180	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2,5	4,3	22,1	136	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	4,7	14,7	118	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/10	5,2	9,4	19,7	184	0,1
Итого			662	17	26,2	78,8	618	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,8	1,7	3,3	33	1,6
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,9	2,1	16,1	107	6,5
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,2	11,7	5,5	160	4,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,7	185	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	0,6	3,1	20	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,8	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			750	23,5	20,8	93,5	649	13,3
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	16,7	9,4	21,5	255	21,4
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	1,7	3,6	39	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	5	15	124	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	119	0,5	0,5	11,3	54	4,3
Итого			559	26	17,8	74,8	588	27,7
Всего				67,5	65	270,1	1947	46,5