

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./



МЕНЮ

30 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7,9	25,9	199	0,6
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	200	4,5	5	32	190	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,2	4,5	14,6	116	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	36/10	4,9	3,6	17,9	125	0,1
Итого			446	14,9	16	58,4	440	1,5
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,8	70	0,1
Итого			200	0,2		16,8	70	0,1
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	3,2	15,2	99	5
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (аллергии)	200	2,5	2,2	18,2	103	5,4
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	2,5	5,4	2,8	70	0,1
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	40	12,2	10,5	0,5	145	0,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	4,4	31,9	180	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,4	3	4,8	48	0,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,8	49	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,3	0,5	24	105	0
Итого			707	11,4	16,6	90,5	551	6,5
Уплотненный полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	200	7,9	11,5	22,3	224	11,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	36	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			436	11,2	12,7	55,6	380	11,3
Всего				37,7	45,3	221,3	1441	19,4



Утверждаю

Заведующий

№23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

30 января 2025 г.

ясли 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	140	4,1	5,7	18,6	144	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,5	8,9	24,5	191	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	11,4	82	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27/8	3,7	2,8	13,5	95	0,1
Итого			355	10,5	11,3	43,5	321	1
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,2	51	0
Итого			150	0,2		12,2	51	0
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,7	2,5	11,7	75	3,7
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	2	4,6	2,2	57	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,7	27,3	153	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,3	2,3	22	0,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	8,9	37	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			538	9,3	12,6	71,6	428	4,7
Уплотненный полдник								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	7,1	10,4	20,2	204	10,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	27	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			357	9,6	11,3	45,2	321	10,2
Всего				29,6	35,2	172,5	1121	15,9