

Утверждаю



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

МЕНЮ

31 октября 2023 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	210	5,5	8,7	21,5	187	0,6
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	200	4,8	6,4	28,9	192	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17	129	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,7	39	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			858	18	27	100,5	702	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	177	4,6	4,3	18,6	134	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			377	5,6	4,5	38,8	220	4
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6		5,6	26	1
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	9	120	6,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,3	5,7	19,4	143	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,2	0,1	13,1	56	39,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,3	0,5	24	105	0
Итого			848	30,2	19,8	137,9	697	74,6
Уплотненный полдник								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	16,1	19,2	5,7	262	7,3
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	0,6	3,2	21	0,6
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			530	20,3	21,5	54,6	499	13,5
Всего				74,1	72,8	331,8	2118	93,5

Утверждаю

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



МЕНЮ
31 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,5	137	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	150	3,6	4,9	22,8	150	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	170	0,1		7,5	30	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			536	9,8	16	50,8	387	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	156	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			356	5	4	36,6	204	4
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,3	20	0,8
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,8	6,5	86	5
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	360	8,9	10,6	5,3	152	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,8	4	16,4	112	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,7	41	29,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			915	29	25,7	83	609	42,7
Уплотненный полдник								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	12	15,2	5,2	208	6,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,4	33	0,5
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 ЗЕЛЕНОЕ	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			460	15,5	18,6	46,1	418	12,7
Всего				59,3	64,3	216,5	1618	60,5