

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 апреля 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,6
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200		4	4,9	56	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			653	11	23,6	52,2	451	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,9	4,5	19,8	142	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			180	4,9	4,5	19,8	142	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	6,9	111	7,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,7	17	122	8
2008	441	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,2	51	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			665	22,6	25	67,4	582	16,7
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			575	19,2	22,1	56,1	494	4,3
Всего				57,7	75,2	195,5	1669	22,4

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./



МЕНЮ

21 апреля 2023 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			366	7,9	15	31,7	295	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	160	4,3	4	17,6	126	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			160	4,3	4	17,6	126	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,6	4,6	4,8	79	5,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,9	14,5	104	6,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,2	51	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			557	16,3	17,8	55,6	446	13,2
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	200	14,6	20,2	22,5	331	11,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			515	18,4	21,8	50,2	464	4,3
Всего				46,9	58,6	155,1	1331	18,6