

Утверждаю

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



МЕНЮ

23 мая 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	6	15	129	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1	3,1	16	96	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15	114	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			9,8	39	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	1,8	5,2	12,3	103	0
Итого			368	9,5	15,4	42,3	346	1,2
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150			6,7	27	0,2
Итого			150			6,7	27	0,2
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	3,4	5,9	64	7,2
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	50	0,8	2,6	5	46	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,6	26,2	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	0,2	1,3	8	0,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,3	39	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			529	9,1	10,3	66,9	395	8,6
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	7,9	7,6	15,3	162	14,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,9	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			330	10,4	8,5	39,8	277	14,7
Всего				29	34,2	155,7	1045	24,7

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 мая 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	7,7	20,1	171	0,6
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	1,9	4,3	17,4	115	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,7	16,5	126	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,3	37	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			450	12,3	19,6	60	452	1,4
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1		8,7	35	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			200	0,1		8,7	35	0,3
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,7	4,4	8,2	85	10,1
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,4	2	6,9	53	9,6
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	8	74	0,3
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	12,5	8,4		127	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,6	30,7	184	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,4	2	3,1	33	0,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,4	52	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			720	11,6	15,8	86,4	533	12,4
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,4	8,9	18,1	192	17,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			420	12,7	10,1	50,4	344	17,5
Всего				36,7	45,5	205,5	1364	31,6