

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

# МЕНЮ

28 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	7,8	27,4	200	0,6
2010	33	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	1,7	4,3	22,3	135	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>62,1</b>	<b>456</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,4	4,3	18,6	134	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,4</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>134</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,1	7,1	15,5	152	6,4
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	19	7,3	3,9	158	0,8
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики)	50	14,9	16,8	0,4	213	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,8	19,2	133	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	13,2	57	40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>701</b>	<b>30,9</b>	<b>19,8</b>	<b>75,8</b>	<b>605</b>	<b>56,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	3,9	5,9	43,3	244	0,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>5,9</b>	<b>8,3</b>	<b>68</b>	<b>375</b>	<b>4,1</b>
<b>Всего</b>				<b>55,9</b>	<b>48,8</b>	<b>224,5</b>	<b>1570</b>	<b>61,9</b>



# МЕНЮ

28 мая 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,6	19,9	145	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,1	2,2	11,8	80	0,1
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>10,7</b>	<b>12,2</b>	<b>44,9</b>	<b>335</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	3,9	3,8	16,4	118	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,7	5,1	11,2	109	4,5
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,6	3,4	1,9	72	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4,1	16,2	113	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,9	43	30,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>528</b>	<b>17,8</b>	<b>13,1</b>	<b>58,4</b>	<b>421</b>	<b>42,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,6	5,7	38	220	0,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ(аллергики)	150	13	11,3	34,9	293	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>18,6</b>	<b>19,4</b>	<b>97,5</b>	<b>643</b>	<b>4,1</b>
<b>Всего</b>				<b>51</b>	<b>48,5</b>	<b>217,2</b>	<b>1517</b>	<b>48</b>