

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 июня 2023 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 | 39 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ | 205 | 7,8 | 8,9 | 29,6 | 230 | 0,6 |
| 2008 | 324 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) | 200 | 5,8 | 5,6 | 31,5 | 199 | 0 |
| 2014 | 267 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 4,4 | 4,7 | 15 | 120 | 0,8 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/8 | 3,2 | 7,2 | 23,4 | 155 | 0 |
| Итого | | | 653 | 21,2 | 26,4 | 99,5 | 704 | 1,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 23 | 92 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 4 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 50 | 0,7 | 3,4 | 4,3 | 52 | 1,6 |
| 2017 | 14 | СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/8 | 7,2 | 8,9 | 16 | 175 | 7,7 |
| 2017 | 87 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 150 | 13,4 | 13,2 | 11 | 217 | 18,2 |
| 2010 | 84 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010) | 50 | 0,4 | 2,9 | 3,7 | 43 | 0,9 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 8,5 | 34 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | | 25 | 120 | 0 |
| Итого | | | 708 | 21,7 | 28,4 | 68,5 | 641 | 28,4 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 36 | КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 180 | 4,8 | 7,6 | 27,3 | 205 | 11,6 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,4 | 4,7 | 15,3 | 121 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| 2008 | | БАНАН | 180 | 2,7 | 0,9 | 38 | 174 | 18,08 |
| Итого | | | 600 | 15,1 | 14,4 | 104 | 616 | 30,48 |
| Всего | | | | 59 | 69,4 | 295 | 2053 | 64,28 |



МЕНЮ

19 июня 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 | 39 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ | 150 | 5,6 | 6,5 | 21,2 | 166 | 0,4 |
| 2008 | 324 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) | 150 | 4,4 | 4 | 23,4 | 147 | 0 |
| 2014 | 267 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 3 | 11,6 | 85 | 0,5 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/6 | 1,8 | 5,4 | 12,4 | 104 | 0 |
| Итого | | | 366 | 10,2 | 14,9 | 45,2 | 355 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 23 | 92 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 4 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 30 | 0,5 | 2 | 2,6 | 31 | 0,9 |
| 2017 | 14 | СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/9 | 4,4 | 6,1 | 12,1 | 124 | 5,8 |
| 2017 | 87 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120 | 10,7 | 11,7 | 8,3 | 182 | 14,1 |
| 2010 | 84 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010) | 30 | 0,3 | 1,2 | 1,9 | 19 | 0,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 7,3 | 29 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| Итого | | | 529 | 18,5 | 21,4 | 51,4 | 469 | 21 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 36 | КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 3,9 | 6,3 | 22,7 | 171 | 9,7 |
| 2010 | 98 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 3,3 | 3,5 | 11,4 | 91 | 0,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,4 | 0,9 | 17,6 | 87 | 0 |
| 2008 | | БАНАН | 180 | 2,7 | 0,9 | 38 | 174 | 18,08 |
| Итого | | | 510 | 12,3 | 11,6 | 89,7 | 523 | 28,38 |
| Всего | | | | 42 | 48,1 | 209,3 | 1439 | 54,28 |