

Утверждаю



Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
Губарева Ю.В.

МЕНЮ

1 июля 2024 г.

ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 85 | 3,2 | 2,8 | 20,6 | 120 | 0 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 50 | 5,2 | 4,7 | 0,3 | 65 | 0 |
| 2014 | 270 | КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,9 | 4,2 | 13,9 | 110 | 0,7 |
| 2012 | 392 | ЧАИ С САХАРОМ (аллергики) | 150 | | | 6,9 | 28 | |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1,4 | 1,8 | | 23 | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,4 | 0,9 | 17,6 | 87 | |
| Итого | | | 351 | 16,1 | 14,4 | 52,4 | 405 | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 440 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 150 | 0,1 | | 8,4 | 34 | |
| Итого | | | 150 | 0,1 | | 8,4 | 34 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 3,8 | 3,5 | 13,3 | 101 | |
| 2010 | 64 | БЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 80/40 | 7,5 | 7,6 | 8,9 | 135 | |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 50 | 0,9 | 1,4 | 5,1 | 38 | |
| 2008 | 402 | КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 7,3 | 29 | |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОИ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | |
| Итого | | | 510 | 14,8 | 12,9 | 53,8 | 387 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 106 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150 | 3,5 | 7,4 | 15,1 | 115 | |
| | | ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики) | 200 | 3 | 7,4 | 17,3 | 149 | |
| 2012 | 392 | ЧАИ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 7,5 | 30 | |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,4 | 0,9 | 17,6 | 87 | |
| 2008 | | ПРЯНИК | 30 | 2 | 0,9 | 25,6 | 39 | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | |
| Итого | | | 460 | 8,4 | 9,6 | 75,3 | 301 | |
| Всего | | | | 39,4 | 36,9 | 189,9 | 111 | |



МЕНЮ
1 июля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал | Вит-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,5 | 3,9 | 28,7 | 168 | 0 |
| 2008 | 213 | ЯИЦО ВАРЕНОЕ | 50 | 5,2 | 4,7 | 0,3 | 65 | 0 |
| 2014 | 270 | КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 4,5 | 4,7 | 15,6 | 122 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАИ С САХАРОМ (аллергики) | 200 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0 |
| 2008 | 14 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,4 | 3 | | 38 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ЙОДИРОВАННЫИ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| Итого | | | 420 | 19,8 | 17,5 | 68 | 509 | |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 440 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,1 | | 11,2 | 45 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАИ С САХАРОМ (аллергики) | 200 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0 |
| Итого | | | 200 | 0,1 | | 11,2 | 45 | |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 5,6 | 5,2 | 17,9 | 142 | 0 |
| 2010 | 64 | ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ | 100/50 | 13,9 | 14,5 | 17 | 254 | 0 |
| 2008 | 137 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70 | 1,5 | 2,5 | 7,7 | 64 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОИ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| Итого | | | 670 | 24,3 | 22,7 | 76,3 | 604 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 106 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 200 | 5,3 | 10,7 | 21,2 | 204 | 0 |
| | | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики) | 200 | 3 | 7,4 | 17,3 | 140 | 0 |
| 2012 | 392 | ЧАИ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 10 | 40 | 0 |
| 2008 | | ПРЯНИК | 30 | 2 | 0,9 | 25,6 | 117 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ЙОДИРОВАННЫИ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 140 | 0,7 | 0,7 | 15,5 | 73 | 0 |
| Итого | | | 610 | 11,3 | 13,5 | 95,7 | 552 | |
| Всего | | | | 55,5 | 53,7 | 251,2 | 1710 | |