

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		
<b>Завтрак</b>								
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	
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>16,1</b>	<b>14,4</b>	<b>52,4</b>	<b>405</b>	
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,1		8,4	34	
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>8,4</b>	<b>34</b>	
<b>Обед</b>								
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	
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>14,8</b>	<b>12,9</b>	<b>53,8</b>	<b>387</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>								
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	
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>8,4</b>	<b>9,6</b>	<b>75,3</b>	<b>301</b>	
<b>Всего</b>				<b>39,4</b>	<b>36,9</b>	<b>189,9</b>	<b>111</b>	



**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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>19,8</b>	<b>17,5</b>	<b>68</b>	<b>509</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24,3</b>	<b>22,7</b>	<b>76,3</b>	<b>604</b>	<b>0</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>11,3</b>	<b>13,5</b>	<b>95,7</b>	<b>552</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>55,5</b>	<b>53,7</b>	<b>251,2</b>	<b>1710</b>	<b>0</b>