



МЕНЮ
3 июля 2024 г.

ясли 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,2	15,2	134	0,4
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,5	9,3	21,8	180	0
к/к	к/к	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	14,5	112	0,7
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180			9,8	39	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/6	3,4	6,1	14,7	128	0,1
Итого			371	11,3	16,5	44,4	374	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,6	52	0
Итого			150	0,2		12,6	52	0
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,6	5	9,8	102	3,9
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,2	9,1	2	123	1
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,2	1	1,1	15	0,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	25	0,2		0,6	4	2,5
2008	411	КИСЕЛЬ	150			16,3	66	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			553	17,4	18,9	76,4	545	7,7
Уплотненный полдник								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11	5,1	3,8	117	7,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,2	6,1	17,3	134	8,8
2012	393	ЧАИ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,5	31	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
Итого			430	16,1	12,5	54,7	410	20
Всего				45	47,9	188,1	1381	28,9

Утверждаю

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



МЕНЮ
3 июля 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	8,7	21	185	0,6
2010	31	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2	4,1	17,5	114	0
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	5,5	8,7	21	185	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	4,7	16,2	124	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	190	0,1		9,4	38	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/9	5,1	10	23,4	190	0
Итого			457	14,9	23,4	60,6	499	1,4
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,6	69	0,1
Итого			200	0,2		16,6	69	0,1
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5	7,5	13,5	146	5,6
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,3	12,8	2,6	171	1,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	60	0,8	2	5	42	1,2
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
2008	411	КИСЕЛЬ	200			23,4	94	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			750	23,7	26,9	101,6	740	11,1
Уплотненный полдник								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	75	16,6	7,7	5,7	175	11,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,7	7,1	20,6	158	10,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			445	22,6	16	59,8	490	22
Всего				61,4	66,3	238,6	1798	34,6