



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

4 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								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	5,9	15,8	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,4	3,3	20,6	122	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,2	115	0,7
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180			9,8	39	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	2,2	7	14,9	131	0
Итого			368	10	17,1	45,9	379	1,2
II Завтрак								
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,1	14,6	60	0
Итого			150	0,3	0,1	14,6	60	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	3,6	6	66	7,3
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	50	0,8	2,6	4,8	45	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,3	26,3	152	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	0,4	1,4	10	0,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,9	42	1,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			529	9,1	10,4	67,6	399	9
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	8,6	8,2	16,3	174	15,6
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			340	11,1	9,1	41,4	291	15,6
Всего				30,5	36,7	169,5	1129	25,8

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Росмашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ
4 июля 2024 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	7,7	21	174	0,6
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	1,9	4,4	17,4	116	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	16,8	127	0,8
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,6	39	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,9	8,8	19,9	169	0
Итого			450	12,1	21,1	57,7	470	1,4
II Завтрак								
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,1	19,5	81	0
Итого			200	0,3	0,1	19,5	81	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	4,5	8,2	86	10,1
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (аллергики)	200	1,4	2	7,1	53	9,6
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,6	72	0,3
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)						0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,6	31,1	186	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0,4	4	7,9	70	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	14	59	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			730	11,8	18	92,8	578	13,2
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	10,7	10,4	20,4	218	19,4
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			440	14	11,6	53,7	374	19,4
Всего				38,2	50,8	223,7	1503	34