



# МЕНЮ

5 июля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	6,1	16,5	138	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,4	4,4	24,7	151	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,6	13,2	112	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			9,8	39	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3,5	5,4	14,8	122	0,1
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>11,9</b>	<b>16,1</b>	<b>44,5</b>	<b>372</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	152	4	3,8	16,4	118	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	3,9	5,2	10,9	110	2,9
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	9,5	11,3	0,7	143	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2	5,1	45	12,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,6	1,8	10,2	63	4,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	9,5	40	23,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19,1</b>	<b>20,8</b>	<b>55,6</b>	<b>485</b>	<b>44,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	11,7	1,8	146	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>13</b>	<b>17,6</b>	<b>28,3</b>	<b>323</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>58,3</b>	<b>144,8</b>	<b>1298</b>	<b>47</b>

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

5 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	5,3	7,8	21,8	179	0,6
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	210	2,2	4,2	17,9	118	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,8	5	14,8	124	0,8
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/9	4,9	8	19,8	171	0,1
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>15</b>	<b>20,8</b>	<b>56,4</b>	<b>474</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	183	4,9	4,5	19,8	142	0
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>183</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>142</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
1990	205	СУП ПОЛЕВОИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190/10	5,5	7,4	15,4	154	4,1
		БИФШТЕКС РУБЛЕНЫИ	50	10,5	12,4	0,7	156	0,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,7	2,3	10,1	68	15
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	1,8	4,8	11,6	97	5,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,8	49	26
2008		ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>23</b>	<b>27,5</b>	<b>73,6</b>	<b>629</b>	<b>51</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	11,7	2,1	153	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
2012	391	ЧАИ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15,5</b>	<b>18</b>	<b>34,8</b>	<b>362</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>58,4</b>	<b>70,8</b>	<b>184,6</b>	<b>1607</b>	<b>53,7</b>