

Утверждаю

Заведующий

СМДОУ №23 "Ромашка"

Дударова Ю.В./

**МЕНЮ**

6 июня 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,4	8,7	20,6	183	0,6
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>13</b>	<b>20,6</b>	<b>61,2</b>	<b>467</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,8	4,5	19,7	142	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,5</b>	<b>19,7</b>	<b>142</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,6
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,5	9,2	120	6,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,7	17	122	8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,2	0,1	13,2	56	39,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>27,2</b>	<b>18,5</b>	<b>111,5</b>	<b>563</b>	<b>62,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	16,1	19,1	5,6	261	7,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
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
2008		ГРУША	160	0,6	0,5	16,5	75	8
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>20,3</b>	<b>21,4</b>	<b>58,6</b>	<b>512</b>	<b>16,5</b>
<b>Всего</b>				<b>65,3</b>	<b>65</b>	<b>251</b>	<b>1684</b>	<b>80,2</b>

Утверждаю



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

# МЕНЮ

6 июня 2023 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>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	155	4	5,1	23,7	157	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>9,7</b>	<b>16</b>	<b>43,1</b>	<b>356</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,8	4,5	19,7	142	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4,8</b>	<b>4,5</b>	<b>19,7</b>	<b>142</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,6
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,9	6,5	87	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	60	8,1	10,4		125	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,9	14,5	104	6,8
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2	0,1	9,7	41	29,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>607</b>	<b>27,7</b>	<b>25,6</b>	<b>72,6</b>	<b>562</b>	<b>48,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	12,1	15,2	5,2	208	6,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ГРУША	160	0,6	0,5	16,5	75	8
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>15,7</b>	<b>18,6</b>	<b>50</b>	<b>433</b>	<b>15,5</b>
<b>Всего</b>				<b>57,9</b>	<b>64,7</b>	<b>185,4</b>	<b>1493</b>	<b>65,2</b>