



МЕНЮ
13 августа 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	4,8	7,2	27,3	194	0,6
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,9	16,7	129	0,8
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5,1	3,6	19,8	132	0,1
Итого			455	14,4	15,7	63,8	455	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5	170	4,5	4,2	17,8	130	0,6
Итого			170	4,5	4,2	17,8	130	0,6
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	5,6	6,6	13,6	139	5,4
2005	508 /796	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	80/30	17,7	7,3	2,8	148	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,1	4,6	18,4	128	8,6
2016	473	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,4	69	20,7
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			711	29,9	19,2	70,4	580	35,2
Полдник уплотненный								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	23,3	20,1	50,4	489	0,5
2008	430	ЧАИ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			500	25,3	22,5	75,3	620	10,5
Всего				74,1	61,6	227,3	1785	47,8



Утверждаю

Заведующий

МДОУ № 23 "Ромашка" 1

Уварова Ю.В./

МЕНЮ
13 августа 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,2	19,5	140	0,4
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	13,9	112	0,7
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,6	2,4	14,8	95	0,1
Итого			366	11,1	11,9	48,2	347	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5	150	3,8	3,6	15,3	112	0,5
Итого			150	3,8	3,6	15,3	112	0,5
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	4,2	5,2	10,5	105	4,1
2005	508 /796	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	9,9	4,9	1,6	91	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,7	14,6	102	6,8
2016	473	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		12,4	51	15,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			528	19,3	14,3	54,4	426	26,5
Полдник уплотненный								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	19,3	16,4	40,9	401	0,5
2012	391	ЧАИ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,1	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			415	21,3	18,8	65,7	532	10,5
Всего				55,5	48,6	183,6	1417	38,7