

Утверждаю



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

МЕНЮ

16 июня 2023 г.

Сад 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,9	7,8	21,3	176	0,6
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			455	12,5	19,7	61,9	460	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,4	4,1	17,7	127	0
Итого			170	4,4	4,1	17,7	127	0
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	2,1	4,1	5,1	65	0
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	4,5	8,3	86	10,1
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	80	1,2	4,2	7,8	73	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,2	51	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			770	13,7	18,2	91,5	581	12,1
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	9,5	9,1	18,3	194	17,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
Итого			450	14,8	11,2	77,3	467	17,5
Всего				45,4	53,2	248,4	1635	31

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

16 июня 2023 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	15,8	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,3	17,9	109	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
Итого			366	9,6	15,6	43,6	353	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,4	4,1	17,7	127	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			170	4,4	4,1	17,7	127	0
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1,3	2,4	3	39	0
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	3,6	5,9	65	7,3
2010	71	БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ	70	1	3,7	6,8	64	0,3
2008	272	КОТЛета МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	70	9,3	12,2		146	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,2	0,4	1,7	12	0,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	9,8	41	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			589	10,6	14,1	72,7	459	8,9
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	7,9	7,6	15,4	162	14,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
Итого			360	12,4	9,4	66,1	396	14,7
Всего				37	43,2	200,1	1335	24,8