



МЕНЮ

18 августа 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,2	7,8	21,8	179	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,1	8,5	19,8	176	0,1
Итого			461	15	21,2	56,5	478	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,9	7,8	15,7	160	4,1
		БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	55	10,5	12,4	0,8	157	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,3	5,8	51	14,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	2	2,7	12	81	5,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЛИМОНА	200	0,2	0,1	12,4	53	31,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			655	23,5	25,8	70,7	607	56,9
Уплотненный полдник								
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	ЧАЙ 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
Итого			400	15,5	18	34,8	362	1,2
Всего				58	68,8	178,4	1565	59,6

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 августа 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		
Завтрак								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,9	16,2	135	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,4	3,4	23,2	137	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3	5,3	10,6	103	0,1
Итого			370	11,2	15,6	40	348	1,3
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	4,2	5,5	11,1	115	2,9
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	9,5	11,3	0,7	143	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2	5	44	12,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,7	2,3	10,3	70	4,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЛИМОНА	150	0,1	0,1	9,3	40	23,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	19,5	21,6	55,6	496	44,9
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	11,7	1,8	146	0,2
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	200	14,6	20,2	22,5	331	11,2
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
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
Итого			515	14	17,8	51,3	415	1
Всего				48,7	58,8	163,3	1377	47,2