



Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка" \1
Уварова Ю.В./

МЕНЮ

19 августа 2024 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,2	7,2	22,7	176	0,6
к/к	к/к	ЧАИ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	16,8	127	0,8
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/10	5,3	8,7	19,9	179	0,1
Итого			462	14,9	20,6	59,4	482	1,5
II Завтрак								
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	50	1
Итого			200	0,1	0,1	12,1	50	1
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,6	2,2	14,9	102	6,2
2021	92	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,9	11,8	9	177	4,4
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,8	31,2	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,1	2,5	30	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	21,1	89	0,3
		ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			700	23,7	20,6	97,9	672	11,4
Полдник уплотненный								
2016	162	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	17,3	9	24,2	265	21,4
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,8	1,8	3,3	33	0,4
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,8	16,7	129	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			440	25,5	16,4	64	524	22,6
Всего				64,2	57,7	233,4	1728	36,5



МЕНЮ

19 августа 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,2	16,7	129	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4	4,3	13,6	110	0,7
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	4,1	7,2	15,4	143	0,1
Итого			374	11,9	16,7	45,7	382	1,2
II Завтрак								
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	9	37	0,8
Итого			150	0,1	0,1	9	37	0,8
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,3	1,6	11,2	77	4,8
2021	92	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С КАПУСТОЙ	50	6,4	8,7	6,4	129	3,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,2	26,5	152	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	25	0,3	1,2	1,3	17	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0,1	15,9	67	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			525	18	15,3	76,6	519	8,3
Полдник уплотненный								
2016	162	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	13,9	7,7	19,4	217	17,2
		СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	1,9	20	0,2
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,6	12,4	97	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
Итого			330	20	13	48,5	407	18
Всего				50	45,1	179,8	1345	28,3