

Утверждаю

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



МЕНЮ
20 июня 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
к/к	к/к	ЧАИ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,7	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3	7	10,6	117	0,1
Итого			372	10,1	15,9	41,5	350	1
II Завтрак								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150			7,5	31	0,9
Итого			150			7,5	31	0,9
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	2,4	12,2	85	3,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	30/30	0,1	1,2	0,7	15	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,1	43	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	9	7,5	69,6	378	4,5
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,8	6,3	28,1	183	0,2
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			415	5,8	8,7	60,3	343	10,2
Всего				24,9	32,1	178,9	1102	16,6



МЕНЮ
 20 июня 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/10	5,2	8,6	19,8	177	0,1
Итого			463	15,6	21,5	61,4	502	1,5
II Завтрак								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		9,9	41	1,2
Итого			200	0,1		9,9	41	1,2
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,7	2,4	16,3	106	4,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	0,3	3,2	1,8	39	0,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	13,5	57	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	11,6	10,4	87,9	485	6,3
Уплотненный полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/30	4,5	7,3	33,3	217	0,2
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			490	6,5	9,7	68	387	10,2
Всего				33,8	41,6	227,2	1415	19,2