

Утверждаю



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

МЕНЮ
23 января 2025 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	6	8,2	26,6	205	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,2	37	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/10	5,2	10,1	19,9	191	0,1
Итого			463	11,3	18,3	55,7	433	0,7
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1		8	33	0,3
Итого			200	0,1		8	33	0,3
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
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	11,4	10,2	84,1	467	4,7
Уплотненный полдник								
		РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	70	10,7	5,7	0,7	96	0,3
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	14,6	12,6	0,3	173	0,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,1	5,5	18,8	138	8,9
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			490	31,7	25	53,3	564	9,8
Всего				54,5	53,5	201,1	1497	15,5



МЕНЮ
23 января 2025 г.

ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,9	19,2	148	0,4
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,3	3,8	23,3	141	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,3	34	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3,6	7,2	14,8	138	0,1
Итого			372	8	13,1	42,3	320	0,5
II Завтрак								
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,1		6	24	0,2
Итого			150	0,1		6	24	0,2
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
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	8,9	7,4	66,8	364	3,3
Уплотненный полдник								
		РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	40	7,3	4,3	0,5	70	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,6	3,9	16	109	7,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			330	12,4	9,1	41,7	297	8,3
Всего				29,4	29,6	156,8	1005	12,3