

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 июня 2023 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150					0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			366	7,9	15	31,7	295	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,8	4,5	19,7	141	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			180	4,8	4,5	19,7	141	0
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,6	4,6	5,3	80	6,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,5	3,9	14,5	104	6,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЛИМОНА	150	0,2	0,1	10	43	31,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			537	16,6	17,8	54,7	443	48,7
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	200	14,6	20,2	22,5	331	11,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ПРЯНИК	40					0
Итого			340	15,9	16,6	27,1	320	0,3
Всего				45,2	53,9	133,2	1199	50,1

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 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	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			453	11	19,6	47,3	395	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	200	5,4	5	22	158	0
Итого			200	5,4	5	22	158	0
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,1	6,4	7,5	113	9,8
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,1	13,3	7,3	193	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3	4,7	17	122	8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЛИМОНА	200	0,3	0,1	13,3	57	42,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			695	23	25	69,9	594	63,3
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПРЯНИК	40					0
Итого			400	16,7	16,9	35,4	359	0,3
Всего				56,1	66,5	174,6	1506	65