



# МЕНЮ

25 июня 2024 г.

ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	150	3,8	5	22,9	152	0
2014	270	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>9,7</b>	<b>16</b>	<b>43,1</b>	<b>356</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0,3	0,1	13,8	58	0,1
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>13,8</b>	<b>58</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,9	6,5	87	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,8	5,8	21,6	114	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	0,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		13	54	16,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>19,5</b>	<b>15,1</b>	<b>76,5</b>	<b>451</b>	<b>29,4</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	12,1	15,2	5,2	208	0,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2012	393	ЧАИ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>16,6</b>	<b>20,1</b>	<b>48,4</b>	<b>441</b>	<b>7,5</b>
<b>Всего</b>				<b>46,1</b>	<b>51,3</b>	<b>181,8</b>	<b>1306</b>	<b>38,1</b>

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 'Ромашка'

Уварова Ю. В.

# МЕНЮ

25 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,4	8,7	20,6	183	0,3
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,4	5,2	15,9	120	0
2014	270	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2010	96	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>13</b>	<b>20,6</b>	<b>61,2</b>	<b>467</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,4	0,1	18,3	77	0,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>18,3</b>	<b>77</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,5	9,2	120	6,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	15,2	6,6	47	153	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	182	9,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	150	15,4	15,8	13,8	259	7,2
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,5	69	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>27,2</b>	<b>18,4</b>	<b>115,9</b>	<b>579</b>	<b>36,8</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	16,4	19,2	6,3	265	10,3
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,3	0,6	3	19	0,7
2012	393	ЧАИ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>21,5</b>	<b>23</b>	<b>57,7</b>	<b>524</b>	<b>11,2</b>
<b>Всего</b>				<b>62,1</b>	<b>62,1</b>	<b>253,1</b>	<b>1647</b>	<b>49,6</b>