

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

28 июня 2023 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	205	6,3	8,4	23,6	196	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,2	8,6	19,8	177	0,1
Итого			461	16,2	21,9	58,3	496	1,5
II Завтрак								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1		10	42	1,6
Итого			200	0,1		10	42	1,6
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4	3
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	70	9,6	14,4	9,7	210	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,3	4,7	11,4	103	29,7
2008	411	КИСЕЛЬ	200			24,6	99	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			700	21,8	27,5	84,3	673	38,4
Уплотненный полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/35	6,2	9,7	40,3	280	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0,6	0,6	15,2	73	6,4
Итого			575	8,9	11,2	81,4	472	6,7
Всего				47	60,6	234	1683	48,2

Утверждаю

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



МЕНЮ

28 июня 2023 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	6	17,1	142	0,4
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	155	4,7	4,5	24,9	158	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3	5,3	10,6	103	0,1
Итого			370	11,6	15,7	40,9	355	1,2
II Завтрак								
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,1		7,5	32	1,2
Итого			150	0,1		7,5	32	1,2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4	3
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,4	10	108	3,9
2017	85	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	50	6,8	10,2	6,9	149	0
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,5	3,6	9,1	81	23,4
2008	411	КИСЕЛЬ	150			19	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			538	16	19,6	64,9	502	30,3
Уплотненный полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	4	6	26,8	181	0,2
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (аллергики)	200	14,6	20,2	22,5	331	11,2
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	160	0,6	0,6	15,2	73	6,4
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		ГРУША	110	0,4	0,3	11,3	52	5,5
Итого			595	7,1	7,8	79,1	424	12,1
Всего				34,8	43,1	192,4	1313	44,8