

Утверждаю



Заведующий

ИДООУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

29 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		
<b>Завтрак</b>								
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	24,3	145	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	3	11,6	85	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/8	3,5	2,8	11,8	87	0,1
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>10,6</b>	<b>11,7</b>	<b>42,6</b>	<b>320</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	150	0,2		12,7	52	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>12,7</b>	<b>52</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	150	1,7	2,5	11,4	74	3,7
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	1,9	4,2	2,2	54	0,1
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	10,3	12	2,6	160	0,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (аллергики)	130	3,6	5,2	22,3	150	10,6
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	2	20	0,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	9,4	39	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>9,5</b>	<b>11,9</b>	<b>72,7</b>	<b>429</b>	<b>12,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3,8	12,9	28,5	246	14,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26	146	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>8,9</b>	<b>17,2</b>	<b>79,6</b>	<b>509</b>	<b>14,4</b>
<b>Всего</b>				<b>29,2</b>	<b>40,8</b>	<b>207,6</b>	<b>1310</b>	<b>27,9</b>



# МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
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 СЫРОМ	40/10	5,2	3,7	19,8	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>15,6</b>	<b>16,6</b>	<b>61,4</b>	<b>458</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	0,2		16,9	70	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>16,9</b>	<b>70</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	7,6
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	2,1	3,2	15,1	99	5
2017	101	СУФЛЕ ИЗ КУР	80	2,5	5,5	2,8	71	0,1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	11,7	48	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>11,9</b>	<b>15,5</b>	<b>90,1</b>	<b>540</b>	<b>14</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	4,2	16,3	31,6	290	16
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	35	2,6	3,4	26	146	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>10,1</b>	<b>20,9</b>	<b>91</b>	<b>592</b>	<b>16</b>
<b>Всего</b>				<b>37,8</b>	<b>53</b>	<b>259,4</b>	<b>1660</b>	<b>31,6</b>