

Утверждаю



Заведующий
МДОУ № 23 "Ромашка" \1
Уварова Ю.В./

МЕНЮ
30 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,3	7,2	20,9	170	0,6
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,3	3,8	22,8	134	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	16,7	129	0,8
к/к	к/к	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,2	7,9	19,9	170	0,1
Итого			461	15,1	20	57,5	469	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5	170	4,5	4,2	17,8	130	0,6
Итого			170	4,5	4,2	17,8	130	0,6
Обед								
2005	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	4,6	17,2	132	5,2
2005	604	БИФСТЕКС РУБЛЕНЫИ	55	11,6	12,9	0,8	166	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,7	2,5	6,4	55	14,9
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	1,6	2,3	9,2	64	4,3
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	13	55	39,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			645	23,4	23	65,8	568	64
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	12,7	2,2	162	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
2008	430	ЧАИ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			485	14,1	14	43,3	356	11,2
Всего				57,1	61,2	184,4	1523	77,3

Утверждаю



Заведующий

МДОУ № 23 "Ромашка" \1

№ 23 / Уварова Ю.В. /

МЕНЮ
30 августа 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		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,2	16,1	128	0,4
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,2	2,9	22,9	126	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,4	14	112	0,7
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3,6	5,1	14,9	120	0,1
Итого			370	11,4	14,7	45	360	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5	150	4	3,7	15,7	115	0,6
Итого			150	4	3,7	15,7	115	0,6
Обед								
2005	205	СУП ПОЛЕВОИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	4	3,7	12,6	100	4,1
2005	604	БИФШТЕКС РУБЛЕНЫИ	50	10,6	11,6	0,7	150	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,2	5,3	46	12,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,4	2	7,9	55	3,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	8,9	38	26
		ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			510	20,1	20,1	50,7	466	47
Полдник уплотненный								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫИ	100	8,4	10,5	1,9	135	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫИ ОТВАРНОИ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ЙОДИРОВАННЫИ УЛУЧШЕННЫИ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
2008		ЯБЛОКО	99	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			399	11,7	11,5	35,3	293	11
Всего				47,2	50	146,7	1234	59,8