

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

30 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								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	15,8	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,3	18,1	110	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	3,3	3,5	11,1	90	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,4	104	0
Итого			336	9	14,9	39,3	327	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,7	4,5	19,7	142	0
Итого			180	4,7	4,5	19,7	142	0
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4	3
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,9	5,6	8,3	101	4,6
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	13,2	18,1	20,3	298	10,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЛИМОНА	150	0,2	0,1	10	42	31,5
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			557	20,1	24,2	58,5	529	49,3
Уплотненный полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА	100	12,6	13,8	6,1	187	0
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	150	3,1	12,1	23,7	218	12,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0
Итого			495	17,6	19,9	54,3	448	0
Всего				51,4	63,5	171,8	1446	50,4

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Лаварова Ю.В./



МЕНЮ

30 июня 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	7,8	21,2	176	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	15	120	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			448	12,5	19,7	59,6	451	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	180	4,7	4,5	19,7	142	0
Итого			180	4,7	4,5	19,7	142	0
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4	3
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	7,5	11,1	137	6,2
2010	57	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	14,6	20,2	22,5	331	11,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЛИМОНА	200	0,3	0,1	13,3	56	41,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			690	23,6	28,3	71,6	633	62,3
Уплотненный полдник								
2012	228	ДРАЧЕНА	120	15,1	16,7	7,4	225	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,1	1	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,3	116	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
Итого			375	19,9	22,9	38,2	423	0
Всего				60,7	75,4	189,1	1649	63,7