

Утверждаю



Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
Евварова Ю.В.

МЕНЮ

10 июня 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	85	3,2	2,8	20,4	119	0
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	5,2	4,7	0,3	65	0
2014	270	КОФЕИНЫИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,9	110	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		7,5	30	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	1,8		23	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ЙОДИРОВАННЫИ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
Итого			351	16,1	14,4	52,2	404	0,9
II Завтрак								
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫИ	150	0,1	0,1	9	38	0,8
Итого			150	0,1	0,1	9	38	0,8
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,8	3,5	13,3	101	6,6
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/40	7,5	7,6	8,9	135	0,7
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,9	1,4	5,1	38	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			510	14,8	12,9	53,8	387	9,4
Уплотненный полдник								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,5	7,4	15,1	145	10,1
		ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)	150	2	5,5	11,1	102	9,9
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫИ ЙОДИРОВАННЫИ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6		0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			460	8,4	9,6	75,3	308	14,1
Всего				39,4	37	190,3	1137	25,2



МЕНЮ

10 июня 2024 г.

Сад 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								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	3,9	28,7	168	0
2008	213	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	50	5,2	4,7	0,3	65	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	15,6	122	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3		38	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			420	19,8	17,5	68	509	1,1
II Завтрак								
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	12,1	50	1
Итого			200	0,1	0,1	12,1	50	1
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,6	5,2	17,9	142	8,9
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,9	14,5	17	254	1,4
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,5	2,5	7,7	64	5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			670	24,3	22,7	76,3	604	15,3
Уплотненный полдник								
2017	106	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	5,3	10,7	21,2	204	13,7
		ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (аллергики)	200	3	7,4	17,3	149	13,2
2012	392	ЧАИ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		/ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,7	0,7	15,5	75	6,5
Итого			610	11,3	13,5	95,7	552	20,2
Всего				55,5	53,8	252,1	1715	37,6