



Утверждаю

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

МЕНЮ

30 апреля 2025 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,9	16,2	135	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	3,4	3,4	23,2	137	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			8,2	33	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/4	2,2	3,8	14,8	102	0
Итого			364	10,4	14,1	44,2	347	1,2
II Завтрак								
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	8,2	34	0,7
Итого			150	0,1	0,1	8,2	34	0,7
Обед								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,9	5,6	11,1	114	2,9
		БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	9,5	11,3	0,7	143	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,8	4	10,1	89	25,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	9,2	39	23,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			517	18,9	21,4	50,3	469	52,3
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	11,7	1,8	146	0,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (аллергики)	150	10,1	18,1	23,7	300	12,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,3	2	0
2008		ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,8	1,1	8	45	0
Итого			431	12,7	14,1	37,5	329	4,6
Всего				42,1	49,7	140,2	1179	58,8

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 апреля 2025 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								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,2	7,8	21,8	179	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/6	2,9	5,7	19,8	141	0
Итого			451	12,8	18,4	56,5	443	1,4
II Завтрак								
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	10,9	46	0,9
Итого			200	0,1	0,1	10,9	46	0,9
Обед								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	15,7	159	4,1
		БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ	55	10,5	12,4	0,8	157	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,3	4,7	11,4	103	29,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	12,3	51	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			655	22,7	25,6	64,2	575	65,4
Уплотненный полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,9	11,7	2,1	153	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	25	0,8	0,1	1,6	10	1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,8	1,1	8	45	0
Итого			396	14,8	14,1	35,4	326	1,2
Всего				50,4	58,2	167	1390	68,9