

Утверждаю



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

# МЕНЮ

5 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	8,9	20,5	186	0,6
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	5,4	8,9	20,5	186	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,2	4,6	16,4	25	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/9/9	5,1	10	23,4	90	0
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>14,7</b>	<b>23,5</b>	<b>60,3</b>	<b>501</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК 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>								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,4	7,9	13,9	152	5,7
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	70	11,6	13,2	2,7	175	1,4
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,4	2	3,1	32	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ	200			23,1	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>23,8</b>	<b>27,7</b>	<b>99,1</b>	<b>734</b>	<b>7,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,8	7,6	5,7	169	10,5
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,8	7,2	20,8	160	10,6
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>21,9</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>486</b>	<b>21,5</b>
<b>Всего</b>				<b>60,6</b>	<b>67,2</b>	<b>236,3</b>	<b>1791</b>	<b>30,6</b>

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



# МЕНЮ

5 февраля 2025 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6,3	15	133	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,8	4,1	15	114	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/5	3,3	6,5	14,8	13	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>11</b>	<b>16,9</b>	<b>44,8</b>	<b>375</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	440	НАПИТОК 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>								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,9	5,3	9,9	107	4
2017	82	КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,1	9	2	122	1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,2	1,9	19	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ	150			17,6	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>538</b>	<b>17,5</b>	<b>19,3</b>	<b>78</b>	<b>554</b>	<b>5,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,4	4,9	3,8	113	7
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2,2	6,1	17,6	135	8,9
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>15,5</b>	<b>12,3</b>	<b>55,1</b>	<b>407</b>	<b>19,8</b>
<b>Всего</b>				<b>44,2</b>	<b>48,5</b>	<b>190,6</b>	<b>1391</b>	<b>26,1</b>