

Утверждаю

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



# МЕНЮ

5 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	37	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	8,9	19,9	170	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>10,8</b>	<b>21,3</b>	<b>43,8</b>	<b>410</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,6</b>	<b>4,3</b>	<b>18,6</b>	<b>134</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	14	0,1		0,4	2	1,4
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,4	5,8	7,5	105	9,8
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	65	8,9	10,7	6,3	157	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>669</b>	<b>20,2</b>	<b>21,8</b>	<b>70,6</b>	<b>557</b>	<b>62,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,3	2	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>51,3</b>	<b>438</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>54,3</b>	<b>65,2</b>	<b>184,3</b>	<b>1539</b>	<b>63,9</b>

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Луварова Ю.В./

# МЕНЮ

5 сентября 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
		КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2	5,2	6,1	81	0,4
2010	37							
		КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
2008	433							
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
			366	8,3	15,1	34,1	307	1,1
<b>Итого</b>								
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
			150	4	3,8	16,4	118	0
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	14	0,1		0,4	2	1,4
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,3	5,3	76	6,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	128	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,9	42	31,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
			521	16,3	17,6	55,9	444	47,4
<b>Итого</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	13,4	15,7	2	203	0,3
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,2	1	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		ЯБЛОКО	136	0,5	0,5	12,9	62	5,4
			496	18,4	18	58,3	470	5,7
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>				47	54,5	164,7	1339	54,2