

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Серякова Т.В./

# МЕНЮ

6 августа 2025 г.

ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                             |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 34                  | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>ЖИДКАЯ        | 150    | 3,9               | 6,2     | 14,9             | 132                                      | 0,4                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 180    | 3,8               | 4,1     | 14,3             | 110                                      | 0,7                   |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                  | 30/5/5 | 3,4               | 6,1     | 14,8             | 128                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 370    | 11,1              | 16,4    | 44               | 370                                      | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И<br>ИЗЮМА            | 150    | 0,2               |         | 9,8              | 41                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 150    | 0,2               |         | 9,8              | 41                                       | 0                     |
| Обед                          |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                               | 15     | 0,1               |         | 0,4              | 2                                        | 1,5                   |
| 2017                          | 10                  | СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 140/8  | 3,3               | 4,7     | 9,7              | 97                                       | 3,9                   |
| 2017                          | 82                  | КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ<br>ПО-ХЛЫНОВСКИ   | 50     | 8,1               | 9       | 2                | 122                                      | 1                     |
| 2010                          | 73                  | РИС ОТВАРНОЙ                                | 110    | 2,6               | 0,4     | 27,4             | 123                                      | 0                     |
| 2010                          | 84                  | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)                | 30     | 0,2               | 0,6     | 1,9              | 14                                       | 0,2                   |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                                      | 150    |                   |         | 15,3             | 61                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40     | 2,6               | 0,4     | 19,2             | 84                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 543    | 16,9              | 15,1    | 75,9             | 503                                      | 6,6                   |
| Уплотненный полдник           |                     |                                             |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 46                  | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С<br>ТВОРОГОМ           | 120    |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2008                          | 367                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                     | 30     | 0,6               | 1,4     | 3,9              | 30                                       | 0,1                   |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                               | 180    | 0,1               |         | 8,9              | 36                                       | 0,2                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ЙОДИРОВАННЫЙ              | 25     | 2,4               | 0,9     | 17,6             | 87                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                             | 355    | 3,1               | 2,3     | 30,4             | 153                                      | 0,3                   |
| Всего                         |                     |                                             |        | 31,3              | 33,8    | 160,1            | 1067                                     | 8                     |

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ №23 "Ромашка"  
/Серякова Т.В./



# МЕНЮ

6 августа 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                  | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                     |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 34                  | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>ЖИДКАЯ                | 200    | 5,4               | 8,5     | 20,2             | 181                                      | 0,6                   |
| 2010                          | 34                  | КАША МОЛОЧНАЯ<br>ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергики) | 200    | 5,4               | 8,5     | 20,2             | 181                                      | 0,6                   |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                       | 200    | 4,2               | 4,6     | 15,9             | 122                                      | 0,8                   |
|                               | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                          | 40/7/9 | 5,1               | 10      | 23,4             | 190                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                     | 456    | 14,7              | 23,1    | 59,5             | 493                                      | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И<br>ИЗЮМА                    | 200    | 0,2               |         | 13,2             | 55                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                     | 200    | 0,2               |         | 13,2             | 55                                       | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| к/к                           | к/к                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                       | 15     | 0,1               |         | 0,4              | 2                                        | 1,5                   |
| 2017                          | 10                  | СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ         | 190/10 | 4,4               | 7       | 13,7             | 139                                      | 5,6                   |
| 2017                          | 82                  | КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ<br>ПО-ХЛЫНОВСКИ           | 60     | 9,2               | 10,8    | 2,5              | 145                                      | 1,3                   |
| 2010                          | 73                  | РИС ОТВАРНОЙ                                        | 130    | 3,1               | 0,5     | 32,3             | 145                                      | 0                     |
| 2010                          | 84                  | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)                        | 60     | 1,7               | 1,1     | 9,9              | 57                                       | 2                     |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ                                              | 200    |                   |         | 20,2             | 81                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 50     | 3,3               | 0,5     | 24               | 105                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                     | 715    | 21,8              | 19,9    | 103              | 674                                      | 10,4                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 46                  | МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С<br>ТВОРОГОМ                   | 150    |                   |         |                  |                                          | 0                     |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                             | 50     | 1                 | 2,4     | 6,4              | 50                                       | 0,2                   |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                       | 200    | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       | 0,2                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ЙОДИРОВАННЫЙ                      | 34     | 3,2               | 1,2     | 23,4             | 116                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                     | 434    | 4,3               | 3,6     | 39,7             | 206                                      | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                                     |        | 41                | 46,6    | 215,4            | 1428                                     | 12,2                  |