

Утверждаю

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



МЕНЮ

7 мая 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 | 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 |
| Итого | | | 455 | 10,8 | 21,3 | 43,8 | 410 | 1,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 440 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА | 200 | 0,2 | | 15,8 | 66 | 0,1 |
| Итого | | | 200 | 0,2 | | 15,8 | 66 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 7 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/8 | 5 | 6,1 | 7,3 | 109 | 9,7 |
| 2010 | 58 | ПЛОВ | 180 | 8 | 9,6 | 33,5 | 252 | 1,1 |
| 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 |
| Итого | | | 638 | 16,6 | 16,3 | 78 | 522 | 52,4 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 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 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| 2008 | | ПРЯНИК | 30 | 2 | 0,9 | 25,6 | 117 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 42 | 0 |
| Итого | | | 400 | 19,5 | 18,8 | 58,7 | 480 | 0,3 |
| Всего | | | | 47,1 | 56,4 | 196,3 | 1478 | 54,2 |



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

7 мая 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 37 | КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 2 | 5,2 | 6,1 | 81 | 0,4 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,1 | 4,4 | 13,2 | 110 | 0,7 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/6 | 2,2 | 5,5 | 14,8 | 116 | 0 |
| Итого | | | 366 | 8,3 | 15,1 | 34,1 | 307 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 440 | НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА | 150 | 0,2 | | 11,9 | 49 | 0 |
| Итого | | | 150 | 0,2 | | 11,9 | 49 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2010 | 7 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/8 | 5 | 6,1 | 7,3 | 109 | 9,7 |
| 2010 | 58 | ПЛОВ | 160 | 7 | 8,7 | 29,7 | 224 | 1 |
| 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 |
| Итого | | | 558 | 14,8 | 15,3 | 66,1 | 459 | 41,9 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | 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 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 23 | 92 | 4 |
| Итого | | | 560 | 18,9 | 17,7 | 68,4 | 500 | 4,3 |
| Всего | | | | 42,2 | 48,1 | 180,5 | 1315 | 47,3 |