

Утверждаю



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

# МЕНЮ

9 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,6	8,7	20,6	183	0,3
2014	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	17,2	129	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>13,3</b>	<b>20,6</b>	<b>61,2</b>	<b>467</b>	<b>0,7</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>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4,5	5,9	9,2	112	6,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	65	12,4	5,4	38,4	125	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	65	9,5	11,5	5,8	164	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,5	69	20,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>23,7</b>	<b>16,6</b>	<b>107,3</b>	<b>543</b>	<b>36,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	120	15,3	18,7	6,9	259	11,1
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
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>410</b>	<b>19,1</b>	<b>21,9</b>	<b>43,5</b>	<b>448</b>	<b>12</b>
<b>Всего</b>				<b>60,7</b>	<b>63,4</b>	<b>230,6</b>	<b>1592</b>	<b>49,4</b>

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**9 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	6,4	15,3	136	0,2
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,1	4,2	15,4	116	0,3
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>10,4</b>	<b>16,1</b>	<b>45,5</b>	<b>368</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	113	0
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>113</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,9	6,5	87	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	8,8	3,5	3,5	80	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,6
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		13	54	16,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>527</b>	<b>17,5</b>	<b>12,8</b>	<b>58,4</b>	<b>417</b>	<b>29,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	100	12,1	15,2	5,2	208	6,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	2	3,1	32	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		9	37	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>15,1</b>	<b>18,1</b>	<b>34,9</b>	<b>364</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>50,8</b>	<b>155,2</b>	<b>1267</b>	<b>38</b>