



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

МЕНЮ

10 января 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6,7	15,9	141	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергики)	150	3,8	5	22,9	152	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,2	11С	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			8,2	3Е	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	3,8	14,8	10Z	0
Итого			516	14	19,9	66,8	50E	1,1
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,7	4-	29,4
Итого			150	0,2	0,1	9,7	4-	29,4
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	2,9	4,9	5,4	81	6,8
2010	58	ПЛОВ С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150	6,8	9	30,5	231	1
2008	411	КИСЕЛЬ	150			14,8	Е	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	Е4	0
Итого			499	12,3	14,3	69,9	4E6	7,8
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	12,2	14,8	1,8	1E0	0,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,4	50	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	57	0
Итого			290	14,7	15,7	26,8	307	0,3
Всего				41,2	50	173,2	1309	38,6



Утверждаю
 Заведующий
 МДОУ №23 "Ромашка"
 Гуваров Е.В./

МЕНЮ

10 января 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	8,7	20,2	181	0,6
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,4	5,2	15,9	120	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	5,1	8,5	19,8	176	0,1
Итого			655	17,6	27,3	70,8	600	1,5
II Завтрак								
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	13	55	39
Итого			200	0,2	0,1	13	55	39
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	4	6,3	7,4	10€	9,7
2010	58	ПЛОВ С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200	9	12	40,8	30€	1,3
2008	411	КИСЕЛЬ	200			19,9	7€	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	10€	0
Итого			660	16,3	18,8	92,1	60€	11
Уплотненный полдник								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	12,2	14,8	1,8	190	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	11€	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	4€	0
Итого			350	15,5	16	35,1	34€	0,3
Всего				49,6	62,2	211	1601	51,8