

Утверждаю



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

# МЕНЮ

10 апреля 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	205	4,9	7,8	21,3	176	0,6
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	1,9	4,3	16,4	112	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	8,9	19,9	170	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>12,3</b>	<b>21,4</b>	<b>58,4</b>	<b>475</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1,8	4,5	8,3	86	10,1
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	0,4	3,8	2,4	47	0,5
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	60	17,4	14,9	0,3	205	0,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2		12	49	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>10,6</b>	<b>13</b>	<b>77,8</b>	<b>469</b>	<b>11,5</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,9	4,4	21,3	141	21,4
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>7,2</b>	<b>5,6</b>	<b>54,7</b>	<b>297</b>	<b>21,4</b>
<b>Всего</b>				<b>31,1</b>	<b>40,2</b>	<b>213,9</b>	<b>1333</b>	<b>38,3</b>

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
10 апреля 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>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6	15,8	133	0,5
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,1	3,3	17,9	109	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			8,2	33	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/8	2,2	7	14,9	131	0
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>10</b>	<b>17,2</b>	<b>46,1</b>	<b>380</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/9	1,3	3,6	5,9	65	7,3
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	0,4	3,8	2,4	47	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	3,5	26,3	154	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2		9,5	39	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>8,6</b>	<b>11,3</b>	<b>63,3</b>	<b>389</b>	<b>8,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ	160	3,1	3,4	17,3	114	16,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>5,6</b>	<b>4,3</b>	<b>42,4</b>	<b>231</b>	<b>16,3</b>
<b>Всего</b>				<b>25,2</b>	<b>33</b>	<b>174,8</b>	<b>1092</b>	<b>30,1</b>