

Утверждаю

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



МЕНЮ

11 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	7,5	27	196	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	5	3,5	19,6	129	0,1
Итого			450	14,6	15,9	61,5	448	1,5
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	174	4,4	4,3	18,6	134	0
Итого			174	4,4	4,3	18,6	134	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	210/11	4,8	7	15,4	149	6,5
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	70	14,1	8,2	2,5	139	0,5
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики)	50	13,7	15,5	1,2	199	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,1	5,5	19,1	139	9
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,1	67	19,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			671	25,6	21,3	77,1	599	35,4
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	4,8	7,8	47	279	0,1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			400	6,4	9,8	62,1	363	0,1
Всего				51	51,3	219,3	1544	37



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

МЕНЮ

11 февраля 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		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	5,4	19,6	143	0,4
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики)	150	2,1	8,4	25,3	184	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,3	111	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180			8,2	33	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,5	2,2	14,6	93	0,1
Итого			366	11,1	12	47,5	347	1,2
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	154	3,9	3,8	16,4	118	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
Итого			154	3,9	3,8	16,4	118	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,5	5	11	107	4,6
		РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ	50/20	8,6	3,6	1,9	73	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		11,6	49	15,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			528	17,6	13	59,9	425	28,2
Уплотненный полдник								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/25	3,9	6,4	35,9	218	0,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МЯСОМ (аллергики)	150	12,3	15,3	29,5	303	0
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			315	5,5	8,4	51	302	0,1
Всего				38,1	37,2	174,8	1192	29,5