

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

11 марта 2025 г.

Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                 | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                    |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                    |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 34                  | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>ЖИДКАЯ               | 205    | 5,4               | 8,7     | 20,6             | 183                                      | 0,6                   |
| 2010                          | 31                  | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергии)                   | 205    | 2                 | 4,2     | 17,6             | 116                                      | 0                     |
| 2010                          | 34                  | КАША МОЛОЧНАЯ<br>ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергии) | 205    | 2,4               | 5,2     | 15,9             | 120                                      | 0                     |
| 2014                          | 270                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 200    | 4,4               | 4,7     | 17,2             | 129                                      | 0,8                   |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                           | 200    | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       | 0                     |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 40/8   | 3,2               | 7,2     | 23,4             | 155                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                    | 453    | 13                | 20,6    | 61,2             | 467                                      | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                    |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СНЕЖОК 2,5%                                        | 170    | 4,6               | 4,3     | 18,6             | 134                                      | 0                     |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                           | 200    | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                    | 170    | 4,6               | 4,3     | 18,6             | 134                                      | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                    |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 12                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ     | 200/10 | 5,2               | 6,5     | 9,2              | 120                                      | 6,9                   |
| 2012                          | 256                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                     | 70     | 13,4              | 5,8     | 41,4             | 135                                      | 0                     |
| 2008                          | 272                 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ<br>(ГОВЯДИНА) (аллергии)            | 80     | 11,8              | 14,2    | 7,1              | 202                                      | 0                     |
| 2010                          | 78                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                  | 130    | 3,2               | 4,7     | 19,2             | 132                                      | 9,1                   |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергии)                   | 130    | 2,5               | 0,5     | 19,8             | 94                                       | 18                    |
| к/к                           | к/к                 | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ                                 | 200    | 0,3               | 0,1     | 16,5             | 69                                       | 20,8                  |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                           | 200    | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 50     | 3,3               | 0,5     | 24               | 105                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                    | 660    | 25,4              | 17,6    | 110,3            | 561                                      | 36,8                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                    |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 290                 | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С<br>ОВОЩАМИ                    | 120    | 17,9              | 20,9    | 6,9              | 289                                      | 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                   |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                           | 200    | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ЙОДИРОВАННЫЙ                     | 40     | 3,2               | 1,2     | 23,4             | 116                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                    | 410    | 21,7              | 24,1    | 43,5             | 478                                      | 12                    |
| Всего                         |                     |                                                    |        | 64,7              | 66,6    | 233,6            | 1640                                     | 50,2                  |

Утверждаю

Зазедующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Дуварова Ю.В./

**МЕНЮ****11 марта 2025 г.****ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 34                  | КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>ЖИДКАЯ           | 150   | 4                 | 6,4     | 15,3             | 136                                      | 0,4                   |
| 2012                          | 413                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>(аллергики)               | 150   | 3,8               | 5       | 22,9             | 152                                      | 0                     |
| 2014                          | 270                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 180   | 3,9               | 4,2     | 15,4             | 116                                      | 0,7                   |
| 2012                          | 392                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                      | 150   |                   |         | 6,9              | 28                                       | 0                     |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                             | 30/6  | 2,2               | 5,5     | 14,8             | 116                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                | 366   | 10,1              | 16,1    | 45,5             | 368                                      | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СНЕЖОК 2,5%                                    | 150   | 4                 | 3,8     | 16,4             | 118                                      | 0                     |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)                       | 200   | 1                 | 0,2     | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                | 150   | 4                 | 3,8     | 16,4             | 118                                      | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 12                  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ<br>БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/7 | 3,2               | 4,9     | 6,5              | 87                                       | 4,8                   |
| 2012                          | 256                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ<br>ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                 | 60    | 10,8              | 5,8     | 21,6             | 114                                      | 0                     |
| 2010                          | 78                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                              | 110   | 2,7               | 4       | 16,2             | 112                                      | 7,7                   |
| 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                     |
| Итого                         |                     |                                                | 517   | 19,5              | 15,1    | 76,5             | 451                                      | 29,4                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 290                 | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С<br>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                                  | 150   | 0,1               |         | 7,6              | 31                                       | 0,3                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>ЙОДИРОВАННЫЙ                 | 30    | 2,4               | 0,9     | 17,6             | 87                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                | 330   | 15,1              | 18,1    | 33,5             | 358                                      | 7,5                   |
| Всего                         |                     |                                                |       | 48,7              | 53,1    | 171,9            | 1295                                     | 38                    |