



Утверждаю



Заведующий  
МДОУ № 23 "Ромашка" \1  
Гуварова Ю.В./

# МЕНЮ

11 июня 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,2	16,1	127	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,1		9,2	37	0
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3,7	5,2	14,9	121	0,1
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>7,6</b>	<b>10,4</b>	<b>40,2</b>	<b>285</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3	4,7	4,5	74	8,5
2010	58	ПЛОВ	150	6,9	8,6	31,5	233	1,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9	38	26
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
<b>Итого</b>			<b>498</b>	<b>12,6</b>	<b>13,9</b>	<b>60,3</b>	<b>422</b>	<b>35,6</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	9,6	1,8	127	0,2
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
2008		ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>12,5</b>	<b>11,6</b>	<b>46,6</b>	<b>340</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>33,7</b>	<b>36,1</b>	<b>167,3</b>	<b>1133</b>	<b>40,3</b>



# МЕНЮ

11 июня 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	5,3	7,2	20,9	170	0,6
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,3	3,8	22,8	134	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,1		9,1	37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	220	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/10	5,2	7,9	19,9	170	0,1
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>10,6</b>	<b>15,1</b>	<b>49,9</b>	<b>377</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3,9	6,2	6	96	10,8
2010	58	ПЛОВ	170	7,8	10	35,8	265	1,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	13	55	39
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>15,1</b>	<b>16,9</b>	<b>74</b>	<b>512</b>	<b>51</b>
<b>Полдник уплотненный</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	9,6	1,8	127	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
2008		ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>13,2</b>	<b>11,8</b>	<b>54</b>	<b>374</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>39,9</b>	<b>44</b>	<b>198,1</b>	<b>1349</b>	<b>55,9</b>