Утверждаю

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

# МЕНЮ

**12 мая 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 | 31 | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,8 | 5,6 | 16,6 | 133 | 0,4 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 150 | 2,2 | 3,4 | 18,1 | 112 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 3 | 11,6 | 85 | 0,5 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 150 | | | 6,9 | 28 | 0 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30/6/8 | 4 | 7,8 | 14,8 | 146 | 0,1 |
| **Итого** | | | **374** | **10,6** | **16,4** | **43** | **364** | **1** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 440 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | | | 5,8 | 24 | 0,2 |
| **Итого** | | | **150** | | | **5,8** | **24** | **0,2** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2017 | 18 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 150 | 4,4 | 2,3 | 12,2 | 89 | 4,8 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 50 | 5,8 | 8,5 | 3,9 | 115 | 3,1 |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 110 | 4,1 | 3,5 | 26,3 | 154 | 0 |
| 2010 | 84 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010) | 30 | 0,3 | 1,2 | 1,9 | 19 | 0,2 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 7,3 | 29 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| **Итого** | | | **530** | **17,2** | **15,9** | **70,8** | **490** | **8,1** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 120 | 13,2 | 7,5 | 16,8 | 202 | 17 |
| 2012 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,5 | 1,1 | 2,5 | 26 | 0,6 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,1 | 4,4 | 13,2 | 110 | 0,7 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 150 | | | 6,9 | 28 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,4 | 0,9 | 17,6 | 87 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 46 | 4 |
| **Итого** | | | **460** | **20,6** | **14,3** | **59,6** | **471** | **22,3** |
| **Всего** | | | | **48,4** | **46,6** | **179,2** | **1349** | **31,6** |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23"Ромашка"

/Уварова Ю.В./

# МЕНЮ

**12 мая 2025 г.**

## Сад 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 | 31 | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 5,1 | 7,8 | 22,7 | 182 | 0,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 4,4 | 4,7 | 15 | 120 | 0,8 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/7/10 | 5,2 | 9,3 | 19,9 | 184 | 0,1 |
| **Итого** | | | **462** | **14,7** | **21,8** | **57,6** | **486** | **1,5** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 440 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,1 | | 7,9 | 32 | 0,3 |
| **Итого** | | | **200** | **0,1** | | **7,9** | **32** | **0,3** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2017 | 18 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 6 | 2,3 | 16,4 | 110 | 6,5 |
| 2012 | 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (аллергики) | 200 | 1,9 | 2,3 | 15,6 | 91 | 7,7 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 70 | 8,1 | 11,8 | 5,4 | 161 | 4,3 |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,9 | 4,2 | 31,1 | 182 | 0 |
| 2010 | 84 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010) | 50 | 0,5 | 2,2 | 3,1 | 34 | 0,5 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 9,7 | 39 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| **Итого** | | | **700** | **22,8** | **21** | **89,7** | **631** | **11,3** |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | |
| 2012 | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 150 | 16,7 | 9,4 | 21,4 | 255 | 21,4 |
| 2012 | 355 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 50 | 0,9 | 1,8 | 3,9 | 42 | 0,9 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,7 | 4,9 | 14,9 | 123 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| **Итого** | | | **440** | **25,5** | **17,3** | **63,6** | **536** | **23,1** |
| **Всего** | | | | **63,1** | **60,1** | **218,8** | **1685** | **36,2** |