

Утверждаю



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

# МЕНЮ

12 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур         | № техн. карты | Наименование блюда                                      | Выход      | Химический состав |             |              | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                            |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                |                |
| <b>Завтрак</b>             |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| 2010                       | 36            | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ                            | 200        | 5,1               | 7,8         | 21,2         | 176                            | 0,3            |
| к/к                        | к/к           | ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 200        | 4,5               | 4,7         | 15           | 120                            | 0,4            |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 40/8       | 3,2               | 7,2         | 23,4         | 155                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>448</b> | <b>12,8</b>       | <b>19,7</b> | <b>59,6</b>  | <b>451</b>                     | <b>0,7</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
|                            |               | СНЕЖОК 2,5%   | 170        | 4,4               | 4,3         | 18,6         | 134                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>170</b> | <b>4,4</b>        | <b>4,3</b>  | <b>18,6</b>  | <b>134</b>                     | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| к/к                        | к/к           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 19         | 0,2               |             | 0,5          | 3                              | 1,9            |
| 2008                       | 94            | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10     | 4,5               | 6,9         | 11,1         | 129                            | 6,2            |
| 2008                       | 272           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА                                  | 65         | 8,9               | 12,5        | 4,3          | 166                            | 1,8            |
| 2012                       | 427           | ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ                            | 130        | 9,7               | 6,3         | 26,3         | 201                            | 4,4            |
| 2008                       | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                             | 200        | 0,3               | 0,1         | 13,2         | 56                             | 41,6           |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50         | 3,3               | 0,5         | 24           | 105                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>674</b> | <b>26,9</b>       | <b>26,3</b> | <b>79,4</b>  | <b>660</b>                     | <b>55,9</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |             |              |                                |                |
| 2012                       | 228           | ДРАЧЕНА   | 120        | 13,8              | 15,4        | 7,4          | 228                            | 0,1            |
| 2012                       | 391           | ЧАЙ БЕЗ САХАРА  | 200        | 0,1               |             | 0,1          | 1                              | 0              |
| 2008                       |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                             | 40         | 3,2               | 1,2         | 23,3         | 116                            | 0              |
| 2008                       |               | ПЕЧЕНЬЕ   | 10         | 0,8               | 1           | 7,5          | 42                             | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>370</b> | <b>17,9</b>       | <b>17,6</b> | <b>38,3</b>  | <b>387</b>                     | <b>0,1</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>62</b>         | <b>67,9</b> | <b>195,9</b> | <b>1632</b>                    | <b>56,7</b>    |

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./



# МЕНЮ

12 сентября 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        | 4                 | 6           | 15,8         | 133                           | 0,2           |
| к/к                        | к/к           | ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 150        | 3,4               | 3,5         | 11,1         | 90                            | 0,3           |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                      | 30/6       | 2,2               | 5,5         | 14,8         | 116                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>336</b> | <b>9,6</b>        | <b>15</b>   | <b>41,7</b>  | <b>339</b>                    | <b>0,5</b>    |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
|                            |               | СНЕЖОК 2,5%   | 150        | 3,9               | 3,8         | 16,4         | 118                           | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>150</b> | <b>3,9</b>        | <b>3,8</b>  | <b>16,4</b>  | <b>118</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| к/к                        | к/к           | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 19         | 0,2               |             | 0,5          | 3                             | 1,9           |
| 2008                       | 94            | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/7      | 3,9               | 5,6         | 8,3          | 101                           | 4,6           |
| 2008                       | 272           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА                                  | 50         | 6,7               | 9,7         | 3,5          | 129                           | 1,4           |
| 2012                       | 427           | ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С КАРТОФЕЛЕМ                            | 110        | 8,2               | 5,4         | 22,4         | 170                           | 3,8           |
| 2008                       | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                             | 150        | 0,2               | 0,1         | 9,9          | 42                            | 31,2          |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 40         | 2,6               | 0,4         | 19,2         | 84                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>526</b> | <b>21,8</b>       | <b>21,2</b> | <b>63,8</b>  | <b>529</b>                    | <b>42,9</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012                       | 228           | ДРАЧЕНА   | 110        | 12,7              | 14          | 6,8          | 207                           | 0,1           |
| 2012                       | 391           | ЧАЙ БЕЗ САХАРА  | 180        | 0,1               |             | 0,3          | 2                             | 0             |
| 2008                       |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ                             | 30         | 2,4               | 0,9         | 17,6         | 87                            | 0             |
| 2008                       | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200        | 1                 | 0,2         | 23           | 92                            | 0             |
| 2008                       |               | ПЕЧЕНЬЕ   | 10         | 0,8               | 1           | 7,5          | 42                            | 0             |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>530</b> | <b>17</b>         | <b>16,1</b> | <b>55,2</b>  | <b>430</b>                    | <b>0,1</b>    |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>52,3</b>       | <b>56,1</b> | <b>177,1</b> | <b>1416</b>                   | <b>43,5</b>   |