



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

# МЕНЮ

13 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	7,9	20,3	174	0,6
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	2	8,4	22,3	171	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,5	4,7	15,6	122	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	8,9	19,7	169	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>14,6</b>	<b>29,9</b>	<b>77,9</b>	<b>636</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,3	5,9	8,6	111	1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,8	39	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>5,4</b>	<b>5,9</b>	<b>18,4</b>	<b>150</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,6	5,2	17,9	142	8,9
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,9	14,5	17	254	1,4
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	1,5	2,5	7,7	64	5
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1		8,3	33	0,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>24,4</b>	<b>22,7</b>	<b>74,9</b>	<b>598</b>	<b>15,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/0/10	7,9	7,9	35,9	247	0,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,7	0,7	14,3	69	6,01
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>11,1</b>	<b>9,5</b>	<b>77,8</b>	<b>443</b>	<b>6,11</b>
<b>Всего</b>				<b>55,5</b>	<b>68</b>	<b>249</b>	<b>1827</b>	<b>24,11</b>



# МЕНЮ

13 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	5,9	15,4	131	0,4
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	1,5	6,2	16,8	129	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	13,9	110	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8,9	36	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,8	5,4	12,8	106	0
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>11,2</b>	<b>21,7</b>	<b>67,8</b>	<b>512</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	4,9	7,2	92	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150			6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>14,1</b>	<b>120</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,8	3,5	13,3	101	6,6
2010	64	ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/40	7,5	7,6	8,9	135	0,7
2008	137	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,9	1,4	5,1	38	2,1
2008	440	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150			6,2	25	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>14,8</b>	<b>12,9</b>	<b>52,7</b>	<b>383</b>	<b>9,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/0/10	7,9	7,9	35,9	247	0,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>10,9</b>	<b>9,3</b>	<b>73,3</b>	<b>423</b>	<b>5,3</b>
<b>Всего</b>				<b>41,4</b>	<b>48,8</b>	<b>207,9</b>	<b>1438</b>	<b>16,8</b>