

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Лаварва Ю.В./



# МЕНЮ

14 января 2025 г.

Сад 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                       | 38            | КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"                     | 200        | 6,4               | 8,1         | 33,6         | 234                           | 0,6            |
| 2008                       | 190           | КАША "ДРУЖБА" (аллергики)                         | 200        | 1,9               | 4,4         | 18,9         | 122                           | 0              |
| 2012                       | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200        | 4,7               | 4,9         | 14,9         | 123                           | 0,8            |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                         | 200        | 0,1               |             | 9,9          | 40                            | 0              |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 40/10      | 2,9               | 7,2         | 19,9         | 155                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                                   | <b>450</b> | <b>14</b>         | <b>20,2</b> | <b>68,4</b>  | <b>512</b>                    | <b>1,4</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                                   |            |                   |             |              |                               |                |
|                            |               | СНЕЖОК 2,5%                                       | 170        | 4,6               | 4,3         | 18,6         | 134                           | 0              |
| 2010                       | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                         | 200        | 0,1               |             | 9,9          | 40                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                                   | <b>170</b> | <b>4,6</b>        | <b>4,3</b>  | <b>18,6</b>  | <b>134</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |                                                   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012                       | 75            | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10     | 4,8               | 5,9         | 12,1         | 126                           | 8,5            |
| 2017                       | 71            | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 70         | 12,3              | 5,9         | 1,6          | 109                           | 0,9            |
| 2008                       | 252           | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)                         | 60         | 17,6              | 15,1        | 0,4          | 207                           | 0,1            |
| 2010                       | 78            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                 | 130        | 3,2               | 4,8         | 19,2         | 133                           | 9,1            |
| к/к                        | к/к           | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                  | 200        | 0,1               |             | 10           | 42                            | 1,6            |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 50         | 3,3               | 0,5         | 24           | 105                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                                   | <b>660</b> | <b>23,7</b>       | <b>17,1</b> | <b>66,9</b>  | <b>515</b>                    | <b>20,1</b>    |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |                                                   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 46            | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ         | 150/30     | 4,7               | 7,1         | 34,7         | 225                           | 0,2            |
| 2012                       | 391           | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                    | 200        | 0,1               |             | 0,3          | 2                             | 0              |
| 2008                       |               | ПЕЧЕНЬЕ                                           | 20         | 1,5               | 2           | 14,9         | 85                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                                   | <b>400</b> | <b>6,3</b>        | <b>9,1</b>  | <b>49,9</b>  | <b>305</b>                    | <b>0,2</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |                                                   |            | <b>48,6</b>       | <b>50,7</b> | <b>203,8</b> | <b>1465</b>                   | <b>21,7</b>    |

Утверждаю



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

# МЕНЮ

14 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                       | 38            | КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"                     | 150        | 4,6               | 5,9         | 25,2         | 113                           | 0,4            |
| 2008                       | 190           | КАША "ДРУЖБА" С САХАРОМ (аллергики)               | 150        | 1,3               | 0,3         | 13,7         | 52                            | 0              |
| 2012                       | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 180        | 4,1               | 4,4         | 13,2         | 110                           | 0,7            |
| 2012                       | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                         | 180        |                   |             | 8,2          | 33                            | 0              |
|                            |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 30/6       | 2,2               | 5,5         | 14,8         | 116                           | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                                   | <b>366</b> | <b>10,9</b>       | <b>15,8</b> | <b>53,2</b>  | <b>339</b>                    | <b>1,1</b>     |
| <b>II Завтрак</b>          |               |                                                   |            |                   |             |              |                               |                |
|                            |               | СНЕЖОК 2,5%                                       | 150        | 4                 | 3,8         | 16,4         | 118                           | 0              |
| 2012                       | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                         | 150        |                   |             | 6,9          | 28                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                                   | <b>150</b> | <b>4</b>          | <b>3,8</b>  | <b>16,4</b>  | <b>118</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>                |               |                                                   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012                       | 75            | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/8      | 3,7               | 4,7         | 9,2          | 98                            | 6,4            |
| 2017                       | 71            | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 50         | 9,4               | 4           | 1            | 79                            | 0,6            |
| 2010                       | 78            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                 | 110        | 2,5               | 4           | 14,5         | 104                           | 6,8            |
| к/к                        | к/к           | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                  | 150        | 0,1               |             | 7,5          | 32                            | 1,2            |
| 2008                       |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40         | 2,6               | 0,4         | 19,2         | 84                            | 0              |
| <b>Итого</b>               |               |                                                   | <b>508</b> | <b>18,3</b>       | <b>13,1</b> | <b>51,4</b>  | <b>397</b>                    | <b>15</b>      |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |                                                   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2010                       | 46            | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ         | 120/25     | 3,8               | 6,3         | 28,1         | 183                           | 0,2            |
| 2012                       | 204           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики)           | 150        | 11,4              | 9,8         | 29,4         | 251                           | 0              |
| 2012                       | 391           | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                    | 150        | 0,1               |             | 0,2          | 1                             | 0              |
| 2008                       |               | ПЕЧЕНЬЕ                                           | 20         | 1,5               | 2           | 14,9         | 83                            | 0              |
| 2008                       |               | ЯБЛОКО                                            | 128        | 0,5               | 0,5         | 12,2         | 59                            | 5,1            |
| <b>Итого</b>               |               |                                                   | <b>443</b> | <b>5,9</b>        | <b>8,8</b>  | <b>55,4</b>  | <b>326</b>                    | <b>5,3</b>     |
| <b>Всего</b>               |               |                                                   |            | <b>39,1</b>       | <b>41,5</b> | <b>176,4</b> | <b>1240</b>                   | <b>21,4</b>    |