

Утверждаю

Заведующий

МДОУ № 23 "Ромашка" 1

Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

14 июля 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	2,1	3,7	16,7	108	0
2010	31	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	245	2,1	3,7	23,5	135	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	0,1		9,9	40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/7/10	5,3	8,7	19,9	179	0,1
Итого			462	7,5	12,4	46,5	327	0,1
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,8		17,4	74	0,2
Итого			200	0,8		17,4	74	0,2
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,6	2,2	14,9	102	6,2
2021	92	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С КАПУСТОЙ	70	8,6	11,4	8,5	171	4,4
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	3	4,2	30,8	173	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5	2,1	2,5	30	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	21,1	89	0,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			690	21,5	20,6	97	661	11,4
Полдник уплотненный								
2010	14	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	205	1,8	3,7	13,5	95	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,2	0,2	9,8	42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			445	4,9	4,7	43,1	234	0
Всего				34,7	37,7	204	1296	11,7

Утверждаю



Заведующий

МДОУ № 23 "Ромашка" №1

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

14 июля 2025 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,2	16,7	129	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	4	4,3	13,6	110	0,7
2005	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/8	4,1	7,2	15,4	143	0,1
Итого			374	11,9	16,7	45,7	382	1,2
II Завтрак								
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,6		13	55	0,2
Итого			150	0,6		13	55	0,2
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,2	1,6	11,2	77	4,8
2021	92	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С КАПУСТОЙ	50	6,2	8,4	6	124	3,1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,8	3,9	28,3	159	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ	25	0,3	1,2	1,3	17	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,4	0,1	15,9	67	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			525	16,4	15,7	78	521	8,3
Полдник уплотненный								
2010	14	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	1,3	2,8	10	70	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,2	0,1	7,3	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
Итого			330	3,7	3,5	32,1	174	0
Всего				32,6	35,9	168,8	1132	9,7