



Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Аварова Ю.В./

# МЕНЮ

16 сентября 2025 г.

ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                   | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                      |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                      |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 38                  | КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "<br>ДРУЖБА"                    | 150    | 4,6               | 5,9     | 25,2             | 173                                      | 0,4                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 180    | 4,1               | 4,4     | 13,2             | 110                                      | 0,7                   |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                   | 30/6   | 2,2               | 5,5     | 14,8             | 116                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 366    | 10,9              | 15,8    | 53,2             | 399                                      | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СНЕЖОК 2,5%                                          | 150    | 4                 | 3,8     | 16,4             | 118                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 150    | 4                 | 3,8     | 16,4             | 118                                      | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                      |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 75                  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА<br>МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/8  | 3,7               | 4,7     | 9,2              | 98                                       | 6,4                   |
| 2017                          | 71                  | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 60     | 8,1               | 3,5     | 0,9              | 67                                       | 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                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 518    | 17                | 12,6    | 51,3             | 385                                      | 15                    |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                      |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 46                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ         | 120/25 | 3,8               | 6,3     | 28,1             | 183                                      | 0,2                   |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                       | 180    | 0,1               |         | 0,3              | 2                                        | 0                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                              | 20     | 1,5               | 2       | 14,9             | 83                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 345    | 5,4               | 8,3     | 43,3             | 268                                      | 0,2                   |
| Всего                         |                     |                                                      |        | 37,3              | 40,5    | 164,2            | 1170                                     | 16,3                  |



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

# МЕНЮ

16 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                   | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                      |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                      |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 38                  | КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "<br>ДРУЖБА"                    | 200    | 6,4               | 8,1     | 33,6             | 234                                      | 0,6                   |
| 2012                          | 100                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                      | 200    | 4,7               | 5       | 14,9             | 123                                      | 0,8                   |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                   | 40/8   | 2,9               | 7,2     | 19,9             | 155                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 448    | 14                | 20,3    | 68,4             | 512                                      | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                      |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СНЕЖОК 2,5%                                          | 170    | 4,6               | 4,3     | 18,6             | 134                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 170    | 4,6               | 4,3     | 18,6             | 134                                      | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                      |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 75                  | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА<br>МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/10 | 4,8               | 5,9     | 12,1             | 126                                      | 8,5                   |
| 2017                          | 71                  | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ<br>НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 65     | 10,3              | 5,5     | 1,5              | 96                                       | 0,8                   |
| 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                           | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                     | 200    | 0,1               |         | 10               | 42                                       | 1,6                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                          | 50     | 3,3               | 0,5     | 24               | 105                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 655    | 21,7              | 16,7    | 66,8             | 502                                      | 20                    |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                      |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 46                  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ         | 150/30 | 4,7               | 7,1     | 34,7             | 220                                      | 0,2                   |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                       | 200    | 0,1               |         | 0,3              | 2                                        | 0                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                              | 20     | 1,5               | 2       | 14,9             | 83                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                      | 400    | 6,3               | 9,1     | 49,9             | 305                                      | 0,2                   |
| Всего                         |                     |                                                      |        | 46,6              | 50,4    | 203,7            | 1453                                     | 21,6                  |