

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 марта 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 | 35 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,1 | 7,4 | 21,3 | 174 | 0,6 |
| 2010 | 35 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 250 | 2,2 | 4,1 | 22,7 | 137 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4,4 | 4,7 | 14,4 | 119 | 0,8 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 200 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40/6/9 | 5 | 8 | 19,7 | 170 | 0,1 |
| Итого | | | 455 | 14,5 | 20,1 | 55,4 | 463 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 170 | 4,9 | 4,5 | 19,8 | 42 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 200 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0 |
| Итого | | | 170 | 4,9 | 4,5 | 19,8 | 42 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1990 | 205 | СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 190/10 | 5 | 7 | 15,5 | 49 | 4,1 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА | 70 | 9,4 | 13,5 | 4,6 | 178 | 2 |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 70 | 1,7 | 2,3 | 6,4 | 54 | 14,9 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 70 | 2 | 2,7 | 12 | 80 | 5,7 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,2 | 0,1 | 11,5 | 48 | 29,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 24 | 105 | 0 |
| Итого | | | 660 | 21,6 | 26,1 | 74 | 314 | 56,3 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 9,9 | 11,6 | 2,1 | 153 | 0,2 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 25 | 0,8 | 0,1 | 1,6 | 10 | 1 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 200 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| 2008 | | ПРЯНИК | 28 | 2,2 | 1 | 27,7 | | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 40 | 3,2 | 1,2 | 23,4 | 116 | 0 |
| Итого | | | 413 | 16,2 | 13,9 | 55 | 280 | 1,2 |
| Всего | | | | 57,2 | 64,6 | 204,2 | 1499 | 59 |



МЕНЮ

21 марта 2025 г.

ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 35 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,9 | 5,7 | 15,6 | 130 | 0,4 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4 | 4,3 | 12,8 | 107 | 0,7 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 30/4/6 | 3,6 | 5,7 | 14,7 | 125 | 0,1 |
| Итого | | | 370 | 11,5 | 15,7 | 43,1 | 362 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СНЕЖОК 2,5% | 141 | 4 | 3,8 | 16,4 | 113 | 0 |
| Итого | | | 141 | 4 | 3,8 | 16,4 | 113 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 1990 | 205 | СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 140/7 | 3,6 | 5,2 | 11,1 | 103 | 2,9 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТА МЯСНАЯ МОЗАИКА | 50 | 6,6 | 9,4 | 3,3 | 125 | 1,4 |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 60 | 1,4 | 1,8 | 5,1 | 43 | 12,8 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 60 | 1,7 | 2,3 | 10,3 | 63 | 4,9 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,1 | 0,1 | 8,5 | 33 | 21,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19,2 | 84 | 0 |
| Итого | | | 507 | 16 | 19,2 | 57,5 | 465 | 43,4 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 8,4 | 11,6 | 1,8 | 145 | 0,2 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 20 | 0,6 | | 1,3 | 3 | 0,8 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,4 | 0,9 | 17,6 | 87 | 0 |
| 2008 | | ПРЯНИК | 28 | 2,2 | 1 | 27,7 | | 0 |
| Итого | | | 328 | 13,7 | 13,5 | 48,6 | 241 | 1 |
| Всего | | | | 45,2 | 52,2 | 165,6 | 1183 | 45,6 |