

Утверждаю



Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

22 апреля 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	205	5,4	8,7	20,6	183	0,6
2010	31	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	205	2	4,2	17,6	116	0
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)	205	2,4	5,2	15,9	120	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,7	17,2	129	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			453	13	20,6	61,2	467	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	170	4,6	4,3	18,6	134	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,1		9,9	40	0
Итого			170	4,6	4,3	18,6	134	0
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5,2	6,5	9,2	120	6,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	13,4	5,8	41,4	135	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	80	11,8	14,2	7,1	202	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,2	4,7	19,2	132	9,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	130	2,5	0,5	19,8	94	18
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,5	69	20,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			660	25,4	17,6	110,3	561	36,8
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	200	10,3	10	20,5	214	19,6
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,1	41	0,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	200	0,1		9,9	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			440	13,6	11,2	54	371	20
Всего				56,6	53,7	244,1	1533	58,2



МЕНЮ

22 апреля 2025 г.

если 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4	6,4	15,3	136	0,4
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (аллергии)	150	3,8	5	22,9	152	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,2	15,4	116	0,7
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150			6,9	28	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,5	14,8	116	0
Итого			366	10,1	16,1	45,5	368	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	150	4	3,8	16,4	118	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергии)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			150	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	3,2	4,9	6,5	87	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	8,8	3,5	3,5	80	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,7	4	16,2	112	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2			54	16,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			527	17,5	12,8	58,4	417	30
Уплотненный полдник								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	160	8,3	8	16,3	171	15,7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		9	37	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17	87	0
Итого			370	10,8	8,9	42,3	295	16,1
Всего				42,4	41,6	163,2	1198	47,2