

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Хуварова Ю.В./



МЕНЮ

26 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	5,8	7,6	21,3	178	0,6
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ (аллергики)	210	2,7	4,2	15,3	110	0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	15,1	120	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/10	4,9	3,4	19,9	130	0,1
Итого			460	15	15,6	56,3	428	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2012	70	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	7,5	3,7	101	4,7
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180	10,4	9,9	33,1	264	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ	200			23,7	95	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			630	17,1	17,9	84,5	565	5
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	70	12,5	5,5	7	127	0,4
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3,3	5,8	19,2	143	9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	140	3,2	0,6	24,9	118	22,68
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,7	13,4	59,4	389	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		9,7	40	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,6	39	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1,6	0,6	11,7	58	0
Итого			520	25,2	25,3	107	757	9,9
Всего				58,3	59	268	1836	20,4

Утверждаю



Заведующий
МДЮУ №23 "Ромашка"
Иванова Ю.В./

МЕНЮ

26 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								
		КАША "ЗДОРОВЬЕ" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	5,6	15,3	129	0,4
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,1	13,6	108	0,7
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,6	2,3	14,9	95	0,1
Итого			366	11,5	12	43,8	332	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	36	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2012	70	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	3,4	7,5	3,7	101	4,7
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150	8,8	8,6	27,7	222	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ	150			17,9	72	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			540	14,8	16,5	68,5	479	5
Уплотненный полдник								
1990	515	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ	50	8,1	4,2	3,6	84	0,2
2008	124	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	100	2,5	4,3	15	109	7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,6	31	0,4
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,1	10,7	47,5	311	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	15	1,2	0,5	8,8	44	0
Итого			395	18	19,7	82,5	579	7,6
Всего				45,3	48,4	215	1476	17,8