

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Гуварсва Ю.В./



# МЕНЮ

28 марта 2025 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	6,8	15,3	141	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,5	112	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,3	14,9	115	0
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>10,4</b>	<b>16,5</b>	<b>43,7</b>	<b>363</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,5	42	0
		ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	15	1,5	5	7,4	81	0
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>2,4</b>	<b>6</b>	<b>15,1</b>	<b>124</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЁНОЙ СО СМЕТАНОЙ	150/8	3,4	5,1	6	87	7,5
2008	272	КОТЛета МЯСНАЯ	50	7,5	8,8	4,9	123	0,2
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,5	27,3	151	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,2	0,1	9,4	40	26
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>508</b>	<b>16,3</b>	<b>17,9</b>	<b>66,8</b>	<b>490</b>	<b>33,7</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	107	0,4	0,4	10,2	49	4,3
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
<b>Итого</b>			<b>337</b>	<b>3,4</b>	<b>1,5</b>	<b>58,8</b>	<b>253</b>	<b>8,3</b>
<b>Всего</b>				<b>32,5</b>	<b>41,9</b>	<b>184,4</b>	<b>1240</b>	<b>43,1</b>

Утверждаю



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

# МЕНЮ

28 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	8,8	19,9	182	0,6
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	6,1	8,2	27,3	207	1,32
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,9	14,9	123	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3	8,9	19,9	170	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,2</b>	<b>22,6</b>	<b>54,7</b>	<b>475</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,8	1	7,5	42	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>7,7</b>	<b>43</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЁНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5	7,7	8,2	128	10,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10,3	12,5	6,8	180	0,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3	4,1	32,2	178	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,2	56	41,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>21,9</b>	<b>24,9</b>	<b>84,4</b>	<b>647</b>	<b>52,3</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008		ПРЯНИК	30	2	0,9	25,6	117	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	108	0,4	0,4	10,3	49	4,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
<b>Итого</b>			<b>338</b>	<b>3,4</b>	<b>1,5</b>	<b>58,9</b>	<b>258</b>	<b>8,3</b>
<b>Всего</b>				<b>39,4</b>	<b>50</b>	<b>205,7</b>	<b>1423</b>	<b>62</b>