

Утверждаю



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

# МЕНЮ

29 августа 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	5,8	16	133	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	12,9	108	0,3
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/4/6	3,5	5,2	14,8	121	0,1
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>11,9</b>	<b>15,4</b>	<b>43,7</b>	<b>362</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	162	4	3,8	16,4	118	0
<b>Итого</b>			<b>162</b>	<b>4</b>	<b>3,8</b>	<b>16,4</b>	<b>118</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/7	4,2	5,1	10,8	110	2,9
		БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	50	9,5	11,1	0,7	142	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	1,8	5,1	43	12,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,6	1,8	10,3	63	4,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,1	0,1	8,5	35	19,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>19,4</b>	<b>20,3</b>	<b>54,6</b>	<b>477</b>	<b>39,9</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,6	11,4	2	145	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,2	1	0
2008		ЯБЛОКО	89	0,4	0,4	8,4	41	3,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,4	18,5	104	0
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>14</b>	<b>15,1</b>	<b>48</b>	<b>386</b>	<b>4,5</b>
<b>Всего</b>				<b>49,3</b>	<b>54,6</b>	<b>162,7</b>	<b>1343</b>	<b>45</b>

Утверждаю



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

# МЕНЮ

29 августа 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	7,6	21,4	177	0,3
2012	100	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	4,8	14,7	121	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/9	4,9	8,1	19,8	171	0,1
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>14,9</b>	<b>20,5</b>	<b>55,9</b>	<b>469</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СНЕЖОК 2,5%	194	4,9	4,5	19,8	142	0
<b>Итого</b>			<b>194</b>	<b>4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>142</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
1990	205	СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190/10	4,7	6,4	15,4	142	4,2
	604	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	60	10,5	12,1	0,8	155	0,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,6	2,2	5,6	50	14,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	1,9	2,1	12	74	5,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,1	46	24,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>22,2</b>	<b>23,4</b>	<b>68,9</b>	<b>572</b>	<b>49,6</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,2	11,4	2,4	153	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	24	0,8		1,6	9	1
2012	391	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,1		0,2	1	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,4	18,5	104	0
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>16,2</b>	<b>15</b>	<b>46,1</b>	<b>383</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>58,2</b>	<b>63,4</b>	<b>190,7</b>	<b>1566</b>	<b>51,5</b>