

Утверждаю

Заведующий

МДОУ № 23 "Ромашка" \1

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

30 июня 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								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,9	31,2	179	0
2005	424	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	0,1		10,3	42	0
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/8	4,7	3,1	19,8	126	0,1
Итого			428	14,6	11,5	61,6	408	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,6	3,9	12,2	99	6,1
2010	64	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100/50	12,4	12	14,3	215	1,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,8	12	1,2
2016	473	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3	0,1	16,5	69	20,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,6	19,2	96	0
Итого			630	20,4	16,7	64	491	29,2
Полдник уплотненный								
2010	314	ОВОЩИ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ	180	2,7	7,1	13,3	129	11,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,9	40	0
2008		ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	40	2,9	0,8	19,8	97	0
Итого			450	7,5	9,3	65,5	376	11,7
Всего				43,5	37,7	211,3	1361	45



МЕНЮ
30 июня 2025 г.

Ясли 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								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,2	3,2	26,6	152	0
2005	424	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	0,1		8,8	36	0
2005	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/6	3,6	2,3	14,8	95	0,1
Итого			376	12,8	10	50,5	344	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2010	9	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,7	3,1	9	75	4,7
2010	64	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80/40	11	10,4	11,4	182	0,9
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,6		1,3	8	0,8
2016	473	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		12,6	52	15,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,5	15,3	77	0
Итого			480	17	14	49,6	394	22
Полдник уплотненный								
2010	314	ОВОЩИ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ	150	2,1	5,9	10,9	107	9,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,6	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ УЛУЧШЕННЫЙ	30	2,2	0,6	14,8	73	0
2008		ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			360	6,2	7,9	54,8	317	9,7
Всего				37	32,1	175,1	1141	35,8