

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В.

МЕНЮ

30 сентября 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	3,9	6,2	15,3	133	0,4
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4,1	14,7	113	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,1	5	14,7	112	0
Итого			366	9,8	15,3	44,7	358	1,1
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2.5%	156	4	3,8	16,4	118	0
Итого			156	4	3,8	16,4	118	0
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	140/7	2,9	4,5	6,5	81	4,8
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	8,6	3,7	3,2	79	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,6	3,7	16	108	7,7
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	150	0,2		12	50	11,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			517	16,9	12,3	56,9	402	24,8
Уплотненный полдник								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	110	11,7	13,7	6,4	198	8,7
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	1,8	3,5	32	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	33	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,3	64	5,6
Итого			510	15,3	17	48,9	414	15,3
Всего				46	48,4	166,9	1292	41,2

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

/Уварова Ю.В./

МЕНЮ

30 сентября 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	200	5,4	8,1	20,2	177	0,6
2014	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	16,4	125	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3,2	7,2	23,4	155	0
Итого			447	12,9	19,9	60	457	1,4
II Завтрак								
		СНЕЖОК 2,5%	177	4,6	4,3	18,6	134	0
Итого			177	4,6	4,3	18,6	134	0
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190/10	4	5,5	9	106	6,7
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	11,4	5	35,4	115	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергики)	70	11,6	14,1	5,9	196	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	140	3,4	9,8	19,4	179	9
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ	200	0,3		15,9	66	14,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			650	22,4	20,8	103,7	571	30,3
Уплотненный полдник								
2012	290	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ	130	9,8	12,1	10,7	192	18,2
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,5	1,8	3,5	32	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		9	37	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
Итого			420	13,6	15,1	46,6	377	19,2
Всего				53,5	60,1	228,9	1539	50,9