

Утверждаю



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

МЕНЮ

31 марта 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								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,7	5,6	16,5	132	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	11,8	85	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	29/6/7	3,7	7,7	14,7	143	0,1
Итого			372	10,1	16,2	43	360	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	4,1	2,6	11,2	86	4,6
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	50	5,8	8,8	3,9	117	3,1
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,2	3,5	26,5	154	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	30	0,3	1,1	2	20	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0
Итого			530	17	16,4	70,1	490	7,9
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	120	12,1	6,9	16,7	191	16,1
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	1,1	2,5	26	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,5	3,7	11,2	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			430	18,9	13	57,5	443	21,3
Всего				47	45,8	190,4	1379	34,2

Утверждаю

Заведующий

МДОУ №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

МЕНЮ

31 марта 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5	7,5	22,3	177	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,3	4,6	14,2	116	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	39/7/9	4,9	8,9	19,5	178	0,1
Итого			455	14,2	21	56	471	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	4
Итого			200	1	0,2	23	92	4
Обед								
2017	18	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,5	2,1	14,9	101	6,2
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С КАПУСТОЙ	70	8	11,5	5,4	157	4,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,1	31	180	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (2010)	50	0,4	2,2	3,2	34	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,5	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0
Итого			700	22,1	20,4	88	615	11
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	140	15,1	8,6	21,3	240	20,4
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,9	1,7	3,9	41	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	14,6	122	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0
2008		ЯБЛОКО	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			550	24,3	16,9	74,6	574	26,9
Всего				61,6	58,5	241,6	1752	43,4