

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 122"
_____/Кошелева А.В./

МЕНЮ

16 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	150	4,8	3	14,8	106	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	3,7	15,1	103	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,5	11,6	81	0,5
Итого			360	10	9,2	41,5	290	1
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ ИЗ КУР СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, крупа перловая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	150/6	2,6	3	8,5	73	2,7
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	160	9,2	9,8	14,3	183	17,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,6	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			506	12,8	13	37,2	319	20
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012		ПЛЮШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	60	4,6	3	28,2	158	0,1
Итого			210	8,9	6,7	35,2	237	0,9
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,1	2,3	2,1	55	1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,9	2,1	30,9	155	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	11,3	4,6	54,7	308	1
Всего				43	33,5	168,6	1154	22,9