

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 июля 2025 г.

Сад 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	200	5,4	3,8	19,9	135	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/6	2,5	5,1	16,5	123	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13	86	0,5
Итого			441	10,9	11,3	49,4	344	1
Обед								
2008	100	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, сметана 15% жирности, горошек зеленый консервы)	200/8	2,6	4,2	10,1	93	4,9
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	130	3,8	2,9	24	136	0
2008	259	ГУЛЯШ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, куры потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, вода питьевая)	70	9,8	10,9	5,1	158	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,8	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			658	17,5	18,2	56,5	464	6,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	117	ГРЕНКИ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3	0,2	19,5	92	0
Итого			250	8,6	5,1	28,8	197	1
Ужин								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, кукуруза консервы)	60	1	1,1	2,7	24	9,7
2012	449	ОЛАДЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	140	6,5	7,1	38,9	245	0,2
2008	411	СЛАДКИЙ СОУС (вода питьевая, повидло)	50	0,1		9	37	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,4	34	0
Итого			450	7,7	8,2	59	340	9,9
Всего				44,7	42,8	193,7	1345	18,7