

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

7 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	150	4,7	2,9	17,4	115	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,4	12,7	85	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/4	3,2	1,4	15,1	85	0
Итого			364	10,9	6,7	45,2	285	1,1
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, куры питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	150/6	1,3	3,3	5,9	62	5,9
2008	311	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	161	9,9	12,2	34,1	287	1,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			507	13,8	15,9	64,6	461	7,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	1,5	2	14,9	83	0
Итого			190	5,8	5,7	21,9	162	0,8
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,7	0,7	2,4	20	6,8
2012	223	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	149	10,7	9,1	13,5	178	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			399	13,8	10	38,1	298	7,1
Всего				44,3	38,3	169,8	1206	16,6

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

7 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	200	5,6	3,3	22,3	142	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,7	14,1	95	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	4,4	1,8	20,1	115	0
Итого			446	13,3	7,8	56,5	352	1,2
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	200/10	1,6	4,4	6,9	78	7,4
2008	311	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	11,7	15,9	39,2	347	1,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			660	16,6	20,7	76	562	9,2
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	1,5	2	14,9	83	0
Итого			240	7,1	6,9	24,2	188	1
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1	1,1	4,7	33	10,2
2012	223	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, крупа манная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	10,7	9,4	13,5	181	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8	32	0
Итого			450	14,9	10,7	46,3	341	10,5
Всего				51,9	46,1	203	1443	21,9