

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

**МЕНЮ**

8 июля 2025 г.

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                          | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>(крупка гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                    | 150    | 4,6               | 2,9        | 15               | 106                                           | 0,5                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                | 180    | 2,5               | 2,1        | 9,6              | 69                                            | 0,4                   |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                              | 30/4   | 2,3               | 3,5        | 15,1             | 101                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 364    | 9,4               | 8,5        | 39,7             | 276                                           | 0,9                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 99                  | СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б<br>(картофель, лук репчатый, морковь, горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное)                                                            | 150/6  | 2,8               | 3,3        | 8,8              | 80                                            | 2                     |
| 2012                          | 137                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое) | 160    | 8,6               | 11,2       | 10,6             | 179                                           | 13,9                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                             | 150    |                   |            | 7,1              | 28                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                | 40     | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 506    | 14                | 14,9       | 43,5             | 369                                           | 15,9                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                         | 150    | 4,3               | 3,7        | 7                | 79                                            | 0,8                   |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))                                                                 | 62     | 4,4               | 3,1        | 24,6             | 144                                           | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 212    | 8,7               | 6,8        | 31,6             | 223                                           | 0,9                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 211                 | ТВОРОЖНО-ВЕРМИШЕЛЕВАЯ ЗАПЕКАНКА<br>СО СЛАДКИМ СОУСОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, повидло)                 | 150/40 | 23,9              | 13,2       | 27,9             | 330                                           | 0,2                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                    | 30     | 2,3               | 0,2        | 15,1             | 71                                            | 0                     |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                    | 180    | 0,1               |            | 6                | 24                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 400    | 26,3              | 13,4       | 49               | 425                                           | 0,2                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        | 58,4              | 43,6       | 163,8            | 1293                                          | 17,9                  |

Согласовано

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

# МЕНЮ

8 июля 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                          | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                     | 200    | 5,5               | 3,4        | 18               | 125                                           | 0,6                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                | 200    | 2,8               | 2,4        | 12,1             | 82                                            | 0,5                   |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                              | 40/6   | 3,1               | 5,2        | 20,1             | 140                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 446    | 11,4              | 11         | 50,2             | 347                                           | 1,1                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 99                  | СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА К/Б<br>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)                                                            | 200/8  | 4,1               | 4,7        | 11,9             | 111                                           | 2,4                   |
| 2012                          | 137                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое) | 200    | 10,3              | 13,3       | 13               | 214                                           | 17                    |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                             | 200    |                   |            | 7,8              | 31                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                | 50     | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 658    | 17,7              | 18,4       | 53,9             | 458                                           | 19,4                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                         | 200    | 5,6               | 4,9        | 9,3              | 105                                           | 1                     |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))                                                                 | 70     | 5,4               | 3,1        | 31,5             | 176                                           | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 270    | 11                | 8          | 40,8             | 281                                           | 1,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 211                 | ТВОРОЖНО-ВЕРМИШЕЛЕВАЯ ЗАПЕКАНКА<br>СО СЛАДКИМ СОУСОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, повидло)                 | 150/60 | 23,8              | 12,9       | 28               | 327                                           | 0,2                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                    | 40     | 3,1               | 0,2        | 20,1             | 95                                            | 0                     |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                    | 200    | 0,1               |            | 8,1              | 33                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 450    | 27                | 13,1       | 56,2             | 455                                           | 0,2                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |        | 67,1              | 50,5       | 201,1            | 1541                                          | 21,8                  |