

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

9 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	4,8	3,5	17	119	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	1,9	11,9	75	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/4	3,1	1,3	15,1	84	0
Итого			364	10,3	6,7	44	278	0,9
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/7	1,5	3,2	8,8	73	2,4
2008	321	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый)	60	9,1	10,6	2	140	0,7
2008	212	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,3	3,7	27,4	160	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,1	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			507	17,5	17,9	62,3	483	3,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	61	4,5	3,1	25,5	148	0,1
Итого			211	8,8	6,8	32,5	227	0,9
Ужин								
2012	248	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	61	7,3	2,3	8,7	86	0,2
2012	330	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	131	11,1	4,7	23,2	180	0
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		7,3	30	0
Итого			402	20,8	7,2	54,3	367	0,2
Всего				57,4	38,6	193,1	1355	5,1

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

9 июля 2025 г.

Сад 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	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	5,6	3,9	20,5	141	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,1	13,1	83	0,5
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	12,7	7,8	53,7	339	1,1
Обед								
2008	94	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/9	1,7	4,5	10,3	92	2,8
2008	321	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый)	70	10,7	12,1	2,6	163	0,9
2008	212	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	5,3	5,6	34,2	208	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,7	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			649	21	22,6	76	596	3,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	69	5,3	3,1	32,5	180	0,1
Итого			269	10,9	8	41,8	285	1,1
Ужин								
2012	248	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	8,4	2	10,2	93	0,3
2012	330	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	140	11,9	4,2	25	186	0
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	23,5	6,4	63,3	406	0,3
Всего				68,1	44,8	234,8	1626	6,2