

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

10 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								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,8	2,5	17,1	107	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	2	10,4	71	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/4	2,3	3,6	15,1	102	0
Итого			364	8,5	8,1	42,6	280	0,9
Обед								
2008	101	СУП ЛАПША СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории)	150/6	3,4	4,3	12,3	104	2
2008	259	ГУЛЯШ С КУРИНЫМ МЯСОМ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	60	7,2	8,1	4	119	1,6
2008	323	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	5,4	3,2	24,6	149	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,6	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			506	18,6	16	64,5	480	3,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	74	БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,5	1	17,5	89	0
Итого			185	6,8	4,7	24,5	168	0,8
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, сахар песок)	40	0,6	0,9	2,6	22	6,4
2008	444	ОЛАДЫ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	130/40	6,9	5,9	46,6	268	0,2
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,9	24	0
Итого			390	7,6	6,8	55,1	314	6,6
Всего				41,5	35,6	186,7	1242	11,9

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

10 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	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, соль йодированная)	200	4,5	2,9	22,3	133	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	200	2,9	3,1	23,8	135	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3	5,2	19,5	137	0
Итого			446	10,4	11,2	65,6	405	0,9
Обед								
2008	101	СУП ЛАПША СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории)	200/9	4,2	6,2	16,7	143	2,7
2008	259	ГУЛЯШ С КУРИНЫМ МЯСОМ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	70	8,7	9,7	5,5	144	1,7
2008	323	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	6	3,5	27,5	165	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			649	22,2	19,8	78,7	585	4,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	74	БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	3,3	1,3	22,7	116	0
Итого			245	8,9	6,2	32	221	1
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, сахар песок)	62	1	1,1	3,8	29	10,2
2008	444	ОЛАДЫ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, кисель (концентрат) на фруктовых экстр.)	130/60	7	7	49,4	287	0,2
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			452	8,1	8,1	60,3	345	10,4
Всего				49,6	45,3	236,6	1556	16,7