

Согласовано

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

МЕНЮ

11 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	417	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	150	4,7	3,1	17,2	116	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	13,1	83	0,5
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	10,5	6,6	45,4	283	1,1
Обед								
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/6	1,4	3,2	7,7	69	3,6
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	163	9,3	8,5	13,7	170	19,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			509	13,3	12,1	46,2	352	23,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (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		ТОМАТ СОЛЕНЫЙ (томаты соленые)	40	0,4		1	6	4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3	4,2	20,8	133	10,1
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	28	0
Итого			400	5,8	4,4	43,9	238	14,1
Всего				35,4	28,8	157,4	1035	39,3

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

11 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	417	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	3,5	22,4	144	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	14,6	93	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/4	4	1,3	20,1	108	0
Итого			444	12,7	7,2	57,1	345	1,1
Обед								
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/10	1,6	4,6	8,8	87	4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	211	11,2	10,9	16,6	211	25
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,5	21,8	105	0
Итого			672	16,2	16	55,9	438	29
Полдник								
2008	434	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		ТОМАТ СОЛЕННЫЙ (томаты соленые)	60	0,7		1,5	9	6,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,2	6,1	20,4	149	9,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,8	0,2	18,7	88	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	36	0
Итого			450	6,8	6,3	49,6	282	16,3
Всего				42,8	36,4	186,8	1253	47,4