

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

14 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	189	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	150	4,8	2,6	20,5	125	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,5	2,1	10,8	73	0,4
2008	74	БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,2	0,9	14,9	76	0
Итого			360	9,5	5,6	46,2	274	0,9
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, консервы говядина тушеная)	150/6	3,6	5,4	6,5	92	7,4
2008	323	ГРЕЧКА С ТУШЕНКОЙ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, консервы говядина тушеная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	160	13,4	13,7	25,6	279	0,4
2008	402	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			506	19,6	19,5	56,7	483	7,8
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	1,5	2	14,9	83	0
Итого			240	2,5	2,2	35,1	169	4
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, морковь)	40	0,6	1,1	2,8	25	6,4
2012	317	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,3	2,9	34,2	184	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		7,2	29	0
Итого			400	8,3	4,2	59,3	309	6,4
Всего				39,9	31,5	197,3	1235	19,1

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

14 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	189	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	5,5	3	23,3	143	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	205	3	2,5	12,4	84	0,5
2008	74	БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	43	2,7	1,1	18,8	96	0
Итого			448	11,2	6,6	54,5	323	1,1
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, консервы говядина тушеная)	200/8	3,9	6,3	7,7	107	8,7
2008	323	ГРЕЧКА С ТУШЕНОЙ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, консервы говядина тушеная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	200	14,7	15,7	31,4	325	0,4
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)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			658	21,9	22,4	69	569	9,1
Полдник								
		СОК В АССОРТИМЕНТЕ 3Л (сок в ассортименте 3л.)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	1,5	2	14,9	83	0
Итого			240	2,5	2,2	34,5	166	1,6
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, морковь)	60	1	2,1	4,6	42	9,7
2008	212	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,3	3,9	34,2	193	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		8,1	32	0
Итого			450	9,5	6,2	67	362	9,7
Всего				45,1	37,4	225	1420	21,5