

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

15 апреля 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	150	5	3,1	15,7	112	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/4	2,3	4,4	15,4	111	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3,2	2,6	10,5	80	0,6
Итого			369	10,5	10,1	41,6	303	1,2
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/9	4,3	3,9	11,2	98	3,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	8,7	9,4	18,2	192	9,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			509	14	13,5	43,1	351	12,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	471	БУЛОЧКА ВЕНСКАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	60	5,3	3,1	26,7	154	0,1
Итого			210	9,6	6,8	33,7	233	0,9
Ужин								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,5	1,4	2,5	25	1,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,9	3	18,5	112	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	10,6	9,1	43	296	1,4
Всего				44,7	39,5	161,4	1183	16,3

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

15 апреля 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	5,6	3,3	19	129	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	3	5,3	20,1	140	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	205	3,3	2,8	12,3	88	0,6
Итого			451	11,9	11,4	51,4	357	1,2
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/8	5,2	5,2	13,7	125	4,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	10,4	10,5	21,3	221	11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,3	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			658	16,9	15,9	51,8	420	15,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	471	БУЛОЧКА ВЕНСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	70	5,8	4,1	32,2	189	0,2
Итого			270	11,4	9	41,5	294	1,2
Ужин								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,8	1	4,5	31	2,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,9	3	18,8	113	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,6	35	0
208	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	11,8	8,7	52,3	335	2,2
Всего				52	45	197	1406	20