

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

16 апреля 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	5,1	3,7	16,2	119	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	3,9	15,1	104	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,3	2,7	11,3	83	0,6
Итого			360	10,7	10,3	42,6	306	1,2
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории)	150/6	2,6	3,3	8,7	76	2,7
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	160	8,9	11,4	11,9	185	16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			506	12,5	14,9	35	324	18,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012		ПЛЮШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	60	5,2	3,6	27,9	165	0,1
Итого			210	9,5	7,3	34,9	244	0,9
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,9	2,5	1,8	59	0,8
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	2,7	3	28,4	152	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,8	31	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	11,9	5,7	52,6	311	0,8
Всего				44,6	38,2	165,1	1185	21,6

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

16 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	200	5,7	4,1	20,2	140	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40/6	3,1	5,2	20,1	140	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,7	14,2	95	0,6
Итого			446	12,1	12	54,5	375	1,2
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории)	200/9	3,1	4,8	10,8	102	3,5
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	200	10,8	13,2	15,7	224	19,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			659	15,2	18,2	44,7	406	22,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012		ПЛЮШКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	70	5,6	4,4	32,3	191	0,1
Итого			270	11,2	9,3	41,6	296	1,1
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	80	8	2,3	2,2	63	0,9
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	130	2,9	2,8	30,6	159	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		7,1	29	0
208	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	14,1	5,3	60	346	0,9
Всего				52,6	44,8	200,8	1423	26,1