

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

18 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	150	4,4	2,6	17,2	111	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/4	2,3	3,5	15,1	101	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,1	13,1	83	0,5
Итого			364	9,4	8,2	45,4	295	1
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	145/6	2,6	4,1	7,6	80	3,6
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), куры потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	160	10,3	10,5	13,6	191	21,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			501	13,9	14,8	35,8	335	24,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	5,8	5,7	21,9	162	0,8
Ужин								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	49	0,9	4,2	3,6	56	1,4
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	2,7	3,4	20,6	124	10,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		8	32	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			399	5,9	7,8	46,8	281	11,6
Всего				35	36,5	149,9	1073	38,3

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ**18 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	4,9	2,7	21,9	133	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3,1	5,1	20,2	140	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,1	14,2	88	0,5
Итого			446	10,7	9,9	56,3	361	1
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	195/9	3,3	4,8	10,1	100	4,8
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), куры потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	12	11,5	14,8	212	25,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			654	16,6	16,5	42,1	388	30,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			250	7,1	6,8	23,8	186	1
Ужин								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	58	1,1	5	4,4	67	1,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3	3,4	21	127	10,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		9	36	0
208	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,2	95	0
Итого			448	7,3	8,6	54,6	325	11,9
Всего				41,7	41,8	176,8	1260	44,6