

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ**21 апреля 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	200	3,8	2,4	27,4	147	0,1
2008	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	36	2,7	1	18,3	93	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		10	40	0
Итого			436	6,6	3,4	55,7	280	0,1
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200/9	3,3	5,8	7,9	101	10,1
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный, соль йодированная)	130	11,2	3,2	23,4	167	0
2008	319	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	70	11,2	11,7	3,2	163	0,8
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	27	20,9	52,7	511	10,9
Полдник								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 3Л. (сок в ассортименте 3 л.)	200	1	0,2	20,2	86	4
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			250	2,5	2,1	34,7	167	4
Ужин								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ (томаты соленые)	54	0,6		1,3	8	5,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	150	12,7	12,4	11,3	206	0,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,6	14,5	94	0,5
208	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			444	19,5	15,2	47,2	403	6,2
Всего				55,6	41,6	190,3	1361	21,2

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

21 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	150	3,3	2,1	23,9	129	0,1
2008	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	26	1,9	0,8	13,4	68	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		8	32	0
Итого			356	5,3	2,9	45,3	229	0,1
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150/6	2,5	4,1	5,7	72	7,4
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный, соль йодированная)	110	9,8	3,3	20,6	152	0
2008	319	КОТЛЕТА КУРИНАЯ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	60	10,1	10,9	3,4	152	0,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			9	36	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			516	23,4	18,5	45,5	445	8,2
Полдник								
2008	442	СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	1,5	2	14,9	83	0
Итого			250	2,5	2,2	35,1	169	4
Ужин								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ (томаты соленые)	45	0,5		1,1	6	4,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	140	12,2	12,8	7,9	193	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	12,6	86	0,5
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			395	17,9	15,5	36,2	354	5,3
Всего				49,1	39,1	162,1	1197	17,6