

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ**23 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	150	4,9	3,5	16,7	119	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/4	2,3	3,4	15,1	100	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,3	11	77	0,5
Итого			364	9,9	9,2	42,8	296	1
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ ИЗ КУР СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, крупа перловая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	150/6	2,5	3,8	6,6	73	2,2
2012	155	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ ИЗ МЯСА КУР (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	160	10,2	10,5	5,9	160	20,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,9	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			506	13,7	14,5	27,2	297	22,5
Полдник								
2008	434	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	4,1	27,8	169	0,1
Итого			210	9,5	7,8	34,8	248	0,9
Ужин								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,6	1,1	3,2	25	1,5
2008	323	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6	3,2	27,5	162	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	8,9	4,5	52,2	284	1,5
Всего				42	36	157	1125	25,9

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

23 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	5,6	3,8	20,6	140	0,5
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	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,8	2,4	12,1	81	0,5
Итого			446	11,5	11,4	52,8	361	1
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ ИЗ КУР СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, крупа перловая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	200/9	3,1	5,6	8,4	100	2,7
2012	155	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ ИЗ МЯСА КУР (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	195	12,1	12,9	7,8	196	27,6
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	16,5	18,7	33,4	372	30,3
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	4,1	32,3	189	0,1
Итого			270	11,2	9	41,6	294	1,1
Ужин								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1	1	4,9	32	2,3
2008	323	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6	3,2	27,5	162	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	33	0
208	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	10,2	4,4	60,6	322	2,3
Всего				49,4	43,5	188,4	1349	34,7