

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

28 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	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	4,3	2,6	18,1	113	0,4
2008	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		8,1	32	0
Итого			360	6,7	3,5	41,6	224	0,4
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150/9	2,5	4,5	5,4	77	7,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	8,8	9,4	23,4	214	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			499	12,3	14,1	44,1	358	8,4
Полдник								
2008	442	СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	4
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			220	2,5	2,1	34,7	167	4
Ужин								
2008		ПОМИДОРА СОЛЕНАЯ (томаты соленные)	34	0,4		0,8	5	1,4
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	120	3,2	3,6	20,6	128	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	11,9	79	0,5
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			404	13,4	10,5	48,2	342	1,9
Всего				34,9	30,2	168,6	1091	14,7

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

28 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	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	200	4,8	2,7	22	132	0,4
2008	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		9	37	0
Итого			440	7,9	3,9	51,6	274	0,4
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/8	2,8	4,5	6,6	82	9,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	190	10,8	12	30,5	273	1,3
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			648	14,9	16,7	55,3	435	10,7
Полдник								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ ЗЛ. (сок в ассортименте 3 л.)	216	1,1	0,2	21,8	93	4,3
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			236	2,6	2,1	36,3	174	4,3
Ужин								
2008		ПОМИДОРА СОЛЕНАЯ (томаты соленые)	57	0,6		1,4	8	2,3
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	120	3,2	3,5	20,6	127	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,2	15,2	92	0,5
208	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			457	14,5	10,4	57,6	383	2,8
Всего				39,9	33,1	200,8	1266	18,2