



МЕНЮ
9 июля 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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,4	2,6	17,5	112	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,5	2,1	10,7	73	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/4	3,1	1,3	15,1	84	0
Итого			364	10	6	43,3	269	0,9
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленные, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории)	150/6	2,5	4,6	6,6	80	1,5
2008	259	АЗУ КУРИНОЕ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, томатная паста, огурцы соленные, кури потрош. 1 категории)	58	7,1	8,4	3,8	121	1,4
2008	323	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,9	4,4	21,9	147	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			504	17,1	17,8	56,2	458	2,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	4,2	3,1	25,3	146	0,1
Итого			210	8,5	6,8	32,3	225	0,9
Ужин								
2008	92	УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, пшено, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.))	170	4,6	3,1	7,4	76	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,1	29	0
Итого			380	7	3,3	29,6	176	1,9
Всего				42,6	33,9	161,4	1128	6,6



Согласовано



заведующая
МДОУ "Детский сад №122"
(Кошелева А.В./)

МЕНЮ

9 июля 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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	200	4,9	2,9	20,1	127	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	2,8	2,4	12,1	82	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	4,4	1,8	20,1	114	0
Итого			446	12,1	7,1	52,3	323	1,1
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории)	200/8	3,1	6	9,2	106	2,7
2008	259	АЗУ С КУРИНЫМ МЯСОМ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, огурцы соленые)	70	8,1	9,2	5,4	137	1,7
2008	323	ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное несоленое)	120	6	6,4	27,5	191	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			648	20,5	22	71,1	567	4,4
Полдник								
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.))	70	5,5	3,2	32,6	182	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			270	11,1	8,1	41,9	287	1,1
Ужин								
2008	92	УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, пшено, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.))	200	5	4,1	9	92	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			440	8,2	4,3	37,2	219	2,4
Всего				51,9	41,5	202,5	1396	9