

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ

10 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								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	6	4,3	21,4	150	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40/6	3	5,2	19,5	137	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			446	9,1	9,5	49	319	0,6
Обед								
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории)	200/8	3,5	6	9,8	111	9,3
2008	314	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	70	11,5	12,4	0,6	159	0,6
2008	212	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	5,9	3,1	37,6	203	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			658	24,2	21,9	77,9	610	9,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	40	1,5	2	14,9	83	0
Итого			240	7,1	6,9	24,2	188	1
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, сахар песок)	60	0,9	2,1	4,5	41	9,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3	3,4	20,6	125	24,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,2	13,2	84	0,5
Итого			450	9,7	7,9	58,4	345	34,1
Всего				50,1	46,2	209,5	1462	45,6

Согласовано

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

МЕНЮ

10 июля 2025 г.

Ясли 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	5,1	3,8	17,3	124	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/4	2,3	3,6	15,1	102	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7	29	0
Итого			364	7,5	7,4	39,4	255	0,6
Обед								
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории)	150/6	3	4,3	8,1	85	7,7
2008	314	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	59	10,1	10,9	0,5	139	0,6
2008	212	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	4,3	2,8	27,4	152	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			505	20	18,4	59,8	485	8,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	40	1,5	2	14,9	83	0
Итого			190	5,8	5,7	21,9	162	0,8
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, сахар песок)	40	0,6	2,1	3,7	37	6,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3	3,3	20,6	124	24,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	1,9	11,6	74	0,4
Итого			400	8,3	7,5	51	306	30,7
Всего				41,6	39	172,1	1208	40,4