

Согласовано

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

МЕНЮ

11 июля 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								
2008	189	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	5,3	2,9	23,1	139	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,8	2,4	13	86	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/6	3,6	1,8	15,1	91	0
Итого			436	11,7	7,1	51,2	316	1,1
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории)	200/9	3,2	6	7,7	101	8,7
2012	276	ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КУРИНЫМ МЯСОМ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, кури потрош. 1 категории)	200	10,6	15,9	21,6	272	11,6
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)	46	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			655	16,9	22,3	57,8	503	20,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	74	БАТОН С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, повидло)	35/15	2,4	0,9	24,4	115	0
Итого			250	8	5,8	33,7	220	1
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,6	1,9	3,2	33	1,5
2012	248	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНОЙ ПОДЛИВОЙ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, томатная паста, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт)	130/40	13,7	2,8	14,5	139	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2	0,2	12,9	61	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,8	1,5	11,8	68	0,3
Итого			440	18,1	6,4	42,4	301	4
Всего				54,7	41,6	185,1	1340	26,4



МЕНЮ
11 июля 2025 г.
Если 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	189	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	150	4,8	2,6	20,3	124	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	2,1	11,6	76	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25/4	2,7	1,3	12,5	72	0
Итого			359	9,9	6	44,4	272	0,9
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории)	150/6	2,8	4,5	6,5	81	7,3
2012	276	ТУШЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КУРИНЫМ МЯСОМ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленное, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, кури потрош. 1 категории)	160	8,7	11,9	17,7	214	9,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			506	14,1	16,8	49	408	16,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	74	БАТОН С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло)	30/15	1,8	0,7	20,2	94	0
Итого			195	6,1	4,4	27,2	173	0,8
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,6	1,9	3,2	33	1,5
2012	248	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНОЙ ПОДЛИВОЙ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, томатная паста, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт)	111/40	12,9	2,9	14,4	136	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2012	391	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности)	180	1,8	1,5	9,8	60	0,3
Итого			396	17,2	6,5	39,9	288	4
Всего				47,3	33,7	160,5	1141	22,5