

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

16 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	417	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	3,3	24,1	150	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,2	13,1	83	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40/6	4,4	1,8	20,1	115	0
Итого			446	12,8	7,3	57,3	348	1,1
Обед								
2008	101	СУП ЛАПША СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории)	200/8	4,1	5,9	15,7	135	2,5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, масло сливочно-сливочное несоленое)	201	10,7	14,4	17,7	246	21,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,7	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			659	18,1	20,7	62,3	514	24,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, повидло, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, дрожжи)	70	5,5	2,4	39,3	202	0,1
Итого			270	11,1	7,3	48,6	307	1,1
Ужин								
2012	33	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,9	1,1	4,9	33	2,3
2008	92	УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, пшено, рыба ментай неразделанный, яйца куриные (шт.))	200	5	4	9,9	95	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	32	0
Итого			500	9,1	5,3	42,9	255	4,7
Всего				51,1	40,6	211,1	1424	31,3

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ

16 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	417	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	150	4,9	2,9	19,5	125	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	1,9	11,7	74	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	30/4	3,1	1,3	15,1	84	0
Итого			364	10,4	6,1	46,3	283	0,9
Обед								
2008	101	СУП ЛАПША СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, куриный потрош. 1 категории)	150/6	3,4	4,4	12,5	105	2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ (котлета белокочанная, куриный потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, масло сливочное несоленое)	160	8,8	11,2	15,9	201	17,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			506	14,8	16	52,3	416	19,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, повидло (сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, дрожжи)	60	4,5	2,3	32,2	167	0,1
Итого			210	8,8	6	39,2	246	0,9
Ужин								
2012	33	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,6	1,1	3,3	26	1,6
2008	92	УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, пшено, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.))	150	4,7	3,1	8,2	78	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 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			400	7,7	4,4	33,7	204	3,6
Всего				41,7	32,5	171,5	1149	25