

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ

17 апреля 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)	150	4,8	3,5	14,9	111	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	1,9	13,3	81	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25/4	1,9	3,5	12,6	90	0
Итого			359	9,1	8,9	40,8	282	0,9
Обед								
2012	81	СУП С З/Г С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	150/9	3,1	4,6	6,6	82	3,1
2008	259	ГУЛЯШ С КУРИНЫМ МЯСОМ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	60	7,1	8,2	3,8	118	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,2	3,2	13,6	92	6,5
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			509	15	16,4	47,8	401	10,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	74	БАТОН С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35/15	1,9	0,7	21,5	100	0
Итого			200	6,2	4,4	28,5	179	0,8
Ужин								
2008	224	ТВОРОЖНАЯ-ВЕРМИШЕЛЕВАЯ ЗАП-КА (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	150	19,7	10,9	15,5	243	0,2
2012	41	САЛАТ МОРКОВНЫЙ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,1	3,6	27	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,6	60	0
2012	378	КИСЕЛЬ (вода питьевая, сахар песок, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	180			16,6	66	0
Итого			395	22,1	12,2	48,3	396	1
Всего				52,4	41,9	165,4	1258	13,6

