

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

17 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	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (кашечки хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	5,6	4	20,5	141	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	2,8	2,4	12	81	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеница формовой мука высш. сорт)	40/6	3	5,2	19,5	137	0
Итого			446	11,4	11,6	52	359	1,1
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, томаты соленные, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, куриц. бульон, 1 категория)	200/9	3,1	5,8	10,2	108	2,7
2008	314	КНЕЛИ КУРИНЫЕ (куриц. бульон, 1 категория, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый, крупа рисовая)	70	11,6	11,8	9	189	0,6
2008	212	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	5,3	3	34,2	185	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,7	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			659	23,3	21	82,3	615	3,3
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	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА, СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ (творог 5.0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, крупа манная, вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых аэстр.)	150/60	20,4	11,1	23,9	279	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеница 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			450	23,6	11,3	52	406	0,2
Всего				65,4	50,8	210,5	1568	5,6

МЕНЮ

17 июля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	150	4,9	3,5	17,4	122	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	2	10,5	71	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	30/4	2,3	3,5	15,1	101	0
Итого			364	9,6	9	43	294	0,9
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, помидоры соленые, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории)	150/6	2,7	4,2	7,7	80	2,3
2008	314	КНЕЛИ КУРИНЫЕ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый, крупа рисовая)	60	10,3	10,5	7,6	165	0,5
2008	212	ОТВАРНЫЕ РОЖКИ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	4,3	3	27,4	154	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			506	19,9	18,1	66,4	508	2,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (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	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, крупа манная, вода питьевая, ваниль (концентрат) на пищевых экстра.)	150/40	20,4	11,1	21,4	270	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			400	22,8	11,3	43,4	369	0,2
Всего				58,1	44,1	174,7	1333	4,7