

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

22 апреля 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								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,6	2,9	14,8	105	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	2	9,7	68	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/4	2,3	3,4	15,1	100	0
Итого			364	9,3	8,3	39,6	273	0,9
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, горох лущеный, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории)	150/6	4,3	2,4	10,4	83	2,9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ (кури потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста)	160	8,9	8,6	19,1	190	10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			506	15,8	11,4	53,4	383	12,9
Полдник								
2012	470	БУЛОЧКА РЕЗНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	60	4,5	3	25,1	146	0,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			260	5,5	3,2	45,3	232	4,1
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 экстр.)	110/40	19,7	10,9	17	248	0,2
2012	41	САЛАТ МОРКОВНЫЙ (морковь, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1	2,6	22	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. 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		6,1	25	0
Итого			400	22,6	12,1	40,8	366	1
Всего				53,2	35	179,1	1254	18,9

Согласовано

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

МЕНЮ

22 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,5	3,4	18	124	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	2,8	2,4	12,1	82	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	40/6	3,1	5,1	20,1	139	0
Итого			446	11,4	10,9	50,2	345	1,1
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории)	200/8	5,6	6,1	13,2	134	3,4
2008	133	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИНЫМ МЯСОМ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории)	200	10,8	11,2	24,1	241	12,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			658	19,7	17,7	66,3	508	16
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	470	БУЛОЧКА РЕЗНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	70	5,5	3,3	31,5	178	0,1
Итого			270	11,1	8,2	40,8	283	1,1
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 экстр.)	120/50	19,8	11	20,2	261	0,2
2012	41	САЛАТ МОРКОВНЫЙ (морковь, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1	2,6	22	0,8
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		8,1	33	0
Итого			450	23,5	12,2	51	411	1
Всего				65,7	49	208,3	1547	19,2