

МЕНЮ

23 апреля 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								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	5,5	3,9	20	138	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,2	13,2	83	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	40/6	3,1	5,2	20,1	140	0
Итого			446	11,3	11,3	53,3	361	1,1
Обед								
2008	99	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, фасоль, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, капуста белокочанная)	200/8	5,7	6	14,1	137	8,7
2012	137	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, томатная паста)	200	10,7	11	16,2	207	19,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			658	19,7	17,4	59,3	477	28,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	5,5	3,3	32,6	183	0,1
Итого			270	11,1	8,2	41,9	288	1,1
Ужин								
2008	245	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	68	9,8	1,6	0,5	55	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливко-сливочное несоленое)	140	5,3	2,3	34,2	179	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой муки 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	32	0
Итого			448	18,3	4,1	62,9	361	0,3
Всего				60,4	41	217,4	1487	30,7

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

23 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,8	3,5	15	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	11,8	75	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)	30/4	2,3	3,5	15,1	101	0
Итого			364	9,5	8,9	41,9	287	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	0,3	0,1	5,2	22	1
Итого			200	0,3	0,1	5,2	22	1
Обед								
2008	99	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, фасоль, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, капуста белокачанная)	150/6	4,7	4,4	11,9	110	8,2
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	160	8,5	8,6	10,8	155	13,7
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	15,8	13,4	46,6	375	21,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	4,5	3,1	25,4	147	0,1
Итого			210	8,8	6,8	32,4	226	0,9
Ужин								
2008	245	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	8,4	1,6	0,4	50	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,9	2,2	30,8	163	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. 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		7,1	29	0
Итого			400	15,7	4	53,4	313	0,3
Всего				50,1	33,2	179,5	1223	25