

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ

24 апреля 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	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,8	2,5	17,3	108	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,5	2,1	10,6	72	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/4	2,3	3,5	15,1	101	0
Итого			364	8,6	8,1	43	281	0,9
Обед								
2008	101	СУП ЛАПША СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	150/9	3,3	4,2	12,3	102	2,9
2008	314	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	9,4	10,4	0,8	134	0,6
2012	321	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	17,5	18,2	50,5	437	10
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	4,5	3	25,1	145	0,1
Итого			210	8,8	6,7	32,1	224	0,9
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1,1	3,3	25	1,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯЙЦОМ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста)	149	3	2,4	7,4	65	22,8
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		7	28	0
Итого			399	6	3,7	32,8	189	24,4
Всего				40,9	36,7	158,4	1131	36,2



МЕНЮ
24 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								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, соль йодированная)	200	4,5	2,9	22,3	133	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	81	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3,1	5,2	20,1	140	0
Итого			446	10,4	10,5	54,5	354	1,1
Обед								
2008	101	СУП ЛАПША СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	200/8	4,2	6	16,9	140	3,8
2008	314	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	70	10,9	11,8	0,8	152	0,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	3,4	17,8	113	8,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			658	21,1	21,6	64,5	538	13
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	5,6	3,3	32,6	183	0,1
Итого			270	11,2	8,2	41,9	288	1,1
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	1,1	5	33	2,4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯЙЦОМ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), томатная паста)	150	3,2	3,7	7,3	77	22,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,3	20,6	97	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			450	7,3	5,1	41	239	25
Всего				50	45,4	201,9	1419	40,2