

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

25 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 | 417 | КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 4,7 | 2,9 | 18,7 | 121 | 0,5 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,4 | 1,9 | 12,6 | 78 | 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 | 9,4 | 8,3 | 46,4 | 300 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 64 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста) | 150/6 | 1,6 | 2,9 | 9,5 | 74 | 4,7 |
| 2008 | 304 | ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, томатная паста) | 160 | 10,2 | 9,7 | 12,3 | 177 | 14,9 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами) | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 506 | 14,4 | 13 | 46,6 | 364 | 19,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (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 | 92 | УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, пшено, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.)) | 172 | 4,7 | 2,8 | 9,4 | 82 | 2,9 |
| 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 | | 7,1 | 29 | 0 |
| Итого | | | 382 | 7,1 | 3 | 31,6 | 182 | 2,9 |
| Всего | | | | 36,7 | 30 | 146,5 | 1008 | 24,2 |

СНЛС0204070

МДОУ "Детский сад №122"



Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ
25 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 417 | КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер 2,5% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 200 | 5,7 | 4,2 | 36,8 | 209 | 0,3 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая) | 200 | 2,7 | 2,2 | 14,2 | 88 | 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 | 11,5 | 11,6 | 71,1 | 437 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 75 | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА К/Б (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста) | 200/8 | 1,8 | 4,2 | 11,1 | 94 | 5,4 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, кури потрош 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), томатная паста) | 200 | 11,6 | 11,4 | 15,9 | 215 | 23 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 200 | | | 8,7 | 35 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 47 | 3,2 | 0,4 | 20,3 | 98 | 0 |
| Итого | | | 655 | 16,6 | 16 | 56 | 442 | 28,4 |
| 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 | 92 | УХА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, пшено, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.)) | 201 | 5,2 | 4 | 11 | 101 | 3,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт) | 33 | 2,6 | 0,2 | 17 | 80 | 0 |
| 2012 | 391 | ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 200 | 0,1 | | 9 | 36 | 0 |
| Итого | | | 434 | 7,9 | 4,2 | 37 | 217 | 3,6 |
| Всего | | | | 43,1 | 38,7 | 188,3 | 1284 | 33,8 |