

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №16"

/Кочемасова Н.В./

МЕНЮ

21 июля 2025 г.

Ясли 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,75	5,56	13,48	115,19	0,30
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30/5	2,38	5,05	15,32	116,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,80	1,42	8,36	53,71	0,30
Итого			365	6,93	12,03	37,16	285,30	0,60
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,46	0,09	9,21	39,21	0,75
Итого			100	0,46	0,09	9,21	39,21	0,75
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь)	40	0,59	1,99	2,22	29,47	4,12
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории)	150	6,54	6,53	16,05	149,23	4,67
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории)	130	11,01	13,41	6,34	191,12	20,68
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,81	0,37	18,02	86,68	0,00
Итого			510	20,95	22,30	47,47	475,85	29,47
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,94	4,26	8,17	91,93	0,91
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	1,28	1,67	12,65	70,89	0,00
Итого			210	6,22	5,93	20,82	162,82	0,91
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	100	5,52	3,19	33,47	184,42	0,00
2012	429	СОУС СЛАДКИЙ (вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	50	0,00	0,00	5,40	21,62	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,52	0,20	16,56	78,15	0,00
Итого			360	8,14	3,39	60,47	304,74	0,02
Всего				42,70	43,74	175,13	1 267,92	31,75



МЕНЮ
21 июля 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	3,23	5,82	15,41	127,32	0,36
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40/8	3,17	7,78	20,44	164,87	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,39	1,89	10,42	68,79	0,40
Итого			408	8,79	15,49	46,27	360,98	0,76
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,46	0,09	9,21	39,21	0,75
Итого			100	0,46	0,09	9,21	39,21	0,75
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	50	0,74	2,92	2,73	40,59	5,16
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории)	180	7,80	7,31	20,21	178,07	5,61
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории)	150	12,46	14,34	7,99	212,26	26,24
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,72	22,87	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	3,49	0,46	22,35	107,54	0,00
Итого			610	24,49	25,03	59,00	561,33	37,01
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,49	4,73	9,08	102,14	1,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	1,28	1,67	12,68	71,08	0,00
Итого			250	6,77	6,40	21,76	173,22	1,02
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	110	7,41	5,30	39,08	233,71	0,25
2012	429	СОУС СЛАДКИЙ (вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	50	0,00	0,00	5,44	21,76	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,12	0,00	5,96	24,30	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,36	0,27	22,12	104,42	0,00
Итого			400	10,89	5,57	72,60	384,19	0,27
Всего				51,40	52,58	208,84	1 518,93	39,81