

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №16"

Кочемасова Н.В./



МЕНЮ

29 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	3,45	5,97	21,76	154,93	0,38
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич.мука 1 сорт)	40/8	2,98	7,71	19,19	158,39	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,55	2,03	10,67	71,64	0,43
Итого			408	8,98	15,71	51,62	384,96	0,81
II Завтрак								
2012	437	КИСЕЛЬ (вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	100	0,00	0,00	7,72	30,88	0,00
Итого			100	0,00	0,00	7,72	30,88	0,00
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	50	0,74	2,92	2,73	40,59	5,16
2012	62	БОРЩ НА К/Б (кури потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	7,02	7,50	15,37	157,87	17,13
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	70	10,87	14,44	6,72	200,29	1,35
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,76	4,10	19,67	126,86	9,68
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	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			660	24,70	29,40	71,41	650,46	33,32
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,50	4,74	9,10	102,38	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	6,78	6,41	21,78	173,46	1,02
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	16,59	6,75	7,54	157,40	0,26
2012	36	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	150	13,40	3,30	28,89	198,98	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	3,16	0,26	20,76	97,96	0,00
Итого			470	33,27	10,31	63,15	478,64	0,28
Всего				73,73	61,83	215,68	1 718,40	35,43

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №16"

/Кочемасова Н.В./

**МЕНЮ**

29 июля 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	415	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,82	5,82	17,73	135,00	0,32
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30/5	2,25	5,15	14,47	113,49	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,92	1,51	8,77	56,80	0,32
Итого			365	6,99	12,48	40,97	305,29	0,64
II Завтрак								
2012	437	КИСЕЛЬ (вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	100	0,00	0,00	7,72	30,88	0,00
Итого			100	0,00	0,00	7,72	30,88	0,00
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	40	0,59	1,99	2,22	29,49	4,15
2012	62	БОРЩ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	5,79	5,79	12,52	125,95	14,11
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	60	9,69	11,92	5,06	166,29	1,09
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,37	3,30	16,52	105,52	8,09
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,03	20,13	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			550	21,09	23,35	58,31	528,96	27,44
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,95	4,27	8,20	92,19	0,92
2006		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	1,29	1,69	12,80	71,72	0,00
Итого			210	6,24	5,96	21,00	163,91	0,92
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	14,79	6,73	6,19	144,71	0,24
2012	36	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	130	11,18	3,34	24,52	172,89	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	5,24	21,38	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,38	0,19	15,66	73,89	0,00
Итого			410	28,45	10,26	51,61	412,87	0,26
Всего				62,77	52,05	179,61	1 441,91	29,26