

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №16"

Кочемасова Н.В./



МЕНЮ

24 июля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	160	3,46	5,83	16,31	131,33	0,36
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40/8	3,63	7,91	23,40	179,69	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,30	1,90	9,22	63,83	0,36
Итого			408	9,39	15,64	48,93	374,85	0,72
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 рафинированое, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	50	0,74	2,86	2,75	40,09	5,15
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, картофель, куры потрош. 1 категории)	180	7,11	7,45	15,86	159,85	19,03
2012	292	МАКАРОННИК С ПТИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	18,37	19,40	23,81	343,22	0,74
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,86	23,43	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	5,48	0,73	35,07	168,73	0,00
Итого			610	31,70	30,44	83,35	735,32	24,92
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,54	4,77	9,17	103,10	1,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	1,28	1,68	12,73	71,33	0,00
Итого			250	6,82	6,45	21,90	174,43	1,02
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная)	60	1,09	2,17	5,01	44,76	4,33
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,29	3,45	19,41	125,57	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,12	0,00	6,10	24,89	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,89	0,23	19,02	89,74	0,00
Итого			450	8,39	5,85	49,54	284,96	4,35
Всего				56,30	58,38	211,44	1 600,44	31,01