



Заведующая
МДОУ "Детский сад №16"
Кочемасова Н.В./

МЕНЮ
27 июня 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	160	4,54	6,84	20,12	160,62	0,36
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич.мука 1 сорт)	40/8	2,83	7,35	18,24	150,81	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,39	1,94	10,23	68,42	0,42
Итого			408	9,76	16,13	48,59	379,85	0,78
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,42	0,09	8,39	35,72	0,68
Итого			100	0,42	0,09	8,39	35,72	0,68
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	50	0,74	2,93	2,74	40,65	5,15
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	180	7,04	6,69	20,47	170,45	7,21
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	150	12,40	12,41	26,74	268,19	1,04
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,73	22,93	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	3,72	0,49	23,80	114,53	0,00
Итого			610	23,90	22,52	79,48	616,75	13,40
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,90	4,22	8,11	91,18	0,90
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	4,95	3,90	28,66	169,34	0,10
Итого			250	9,85	8,12	36,77	260,52	1,00
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная)	80	1,12	2,82	5,89	53,70	4,88
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,29	3,61	27,38	159,36	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,12	0,00	5,97	24,36	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,60	0,21	17,10	80,69	0,00
Итого			450	8,13	6,64	56,34	318,11	4,90
Всего				52,06	53,50	229,57	1 610,95	20,76

Заведующая
МДОУ "Детский сад №16"
/Кочемасова Н.В./

3.
СМД ОУ Детский
/Кочем

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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,95	6,09	17,10	139,30	0,31
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30/5	2,14	4,44	13,82	103,96	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,82	1,46	8,28	53,88	0,31
Итого			365	7,91	11,99	39,20	297,14	0,62
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,42	0,09	8,39	35,72	0,68
Итого			100	0,42	0,09	8,39	35,72	0,68
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	50	0,74	2,49	2,75	36,71	5,14
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	150	5,78	5,73	16,64	141,47	6,27
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	130	11,12	11,24	22,84	236,95	0,88
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	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			520	20,62	19,86	66,15	526,26	12,29
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,08	3,52	6,75	75,95	0,76
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	50	4,26	4,51	24,11	153,99	0,08
Итого			200	8,34	8,03	30,86	229,94	0,84
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы)	80	1,07	3,15	5,83	56,29	4,84
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,75	2,95	23,97	137,43	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	1,96	0,16	12,86	60,69	0,00
Итого			400	6,88	6,26	47,70	274,96	4,86
Итого				44,17	46,23	192,30	1 364,02	19,29