

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад №16"

Конюсмазова Н.В./

МЕНЮ

30 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	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	3,06	5,68	15,01	123,80	0,32
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40/8	3,21	7,88	20,67	166,85	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,02	1,67	8,81	59,04	0,32
Итого			408	8,29	15,23	44,49	349,69	0,64
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,52	0,11	10,64	45,29	0,87
Итого			100	0,52	0,11	10,64	45,29	0,87
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,73	0,99	4,27	28,79	2,00
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	180	9,97	6,69	18,88	175,96	4,82
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	13,60	16,13	20,13	280,95	17,25
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,78	23,10	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			610	27,61	24,25	70,26	610,78	24,07
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,10	4,40	8,45	95,04	0,94
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	70	5,59	4,25	32,69	191,30	0,10
Итого			250	10,69	8,65	41,14	286,34	1,04
Ужин								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	50	0,74	3,03	2,75	41,57	5,14
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,08	3,26	13,87	96,93	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,12	0,00	6,02	24,54	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,19	0,26	20,96	98,93	0,00
Итого			420	7,13	6,55	43,60	261,97	5,16
Всего				54,24	54,79	210,13	1 554,07	31,78



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №16"

Конемасова Н.В./

МЕНЮ
30 июня 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	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	2,61	5,63	13,07	113,72	0,28
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич.мука 1 сорт)	30/5	2,41	5,25	15,55	119,35	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,85	1,51	7,72	52,47	0,28
Итого			365	6,87	12,39	36,34	285,54	0,56
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,52	0,11	10,64	45,29	0,87
Итого			100	0,52	0,11	10,64	45,29	0,87
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,58	0,96	3,41	24,60	1,60
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	150	7,21	5,78	13,19	133,78	3,86
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ПОРЦИОННЫЕ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	12,05	13,94	15,50	236,37	13,50
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,07	20,27	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,62	0,35	16,75	80,61	0,00
Итого			510	22,46	21,03	53,92	495,63	18,96
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,26	3,68	7,05	79,32	0,79
2012	470	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	50	4,44	4,02	24,52	151,95	0,08
Итого			200	8,70	7,70	31,57	231,27	0,87
Ужин								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	40	0,59	1,89	2,23	28,68	4,16
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,45	2,93	11,10	80,48	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,10	0,00	5,28	21,53	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	30	2,40	0,19	15,77	74,43	0,00
Итого			360	5,54	5,01	34,38	205,12	4,18
Всего				44,09	46,24	166,85	1 262,85	25,44