

Утверждаю

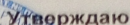
Заведующая

МДОУ "Детский сад №16"

Лкочемасова Н.В./

МЕНЮ
4 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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	3,96	6,07	19,80	150,03	0,37
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница 1 сорт)	40/8	4,62	8,43	29,88	214,35	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,39	1,97	9,37	65,43	0,37
Итого			408	10,97	16,47	59,05	429,81	0,74
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	47	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	50	1,33	3,50	4,86	56,37	2,39
2012	58	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	180	6,12	7,39	13,66	145,83	6,81
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	10,89	14,35	6,76	199,80	1,34
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,08	3,15	13,93	96,29	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,91	23,60	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	3,01	0,40	19,27	92,71	0,00
Итого			660	24,43	28,79	64,39	614,60	10,54
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,12	4,41	8,49	95,44	0,95
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	5,46	4,99	32,84	198,25	0,10
Итого			250	10,58	9,40	41,33	293,69	1,05
Ужин								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	80	1,15	4,81	4,38	66,28	8,22
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,29	3,62	27,38	159,45	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,12	0,00	6,16	25,06	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,68	0,30	24,23	114,37	0,00
Итого			450	9,24	8,73	62,15	365,16	8,24
Всего				55,22	63,39	234,64	1 734,14	20,57



МЕИЮ

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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,22	5,89	15,41	127,96	0,32
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничная мука 1 сорт)	30/5	3,47	5,71	22,44	155,39	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,13	1,71	8,11	57,18	0,32
Итого			365	8,82	13,31	45,96	340,53	0,64
II Завтрак								
2012	437	КИСЕЛЬ (вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстрактах)	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	47	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	40	1,10	2,31	3,35	38,82	1,65
2012	58	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, курица потрош. 1 категории, вода питьевая)	150	5,03	5,52	10,93	113,66	5,47
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (курица потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	60	9,69	11,67	5,11	164,22	1,06
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,45	3,00	11,10	81,09	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,12	20,49	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	2,41	0,32	15,46	74,39	0,00
Итого			550	20,68	22,82	51,07	492,67	8,18
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,27	3,68	7,06	79,49	0,79
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,23	4,41	23,94	152,42	0,08
Итого			200	8,50	8,09	31,00	231,91	0,87
Ужин								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	80	1,16	4,08	4,41	59,82	8,24
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,78	3,75	24,16	145,59	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180	0,11	0,00	5,33	21,76	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,78	0,23	18,30	86,37	0,00
Итого			400	7,83	8,06	52,20	313,54	8,26
Всего				45,83	52,28	187,95	1 409,53	17,95