

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №16"

Кочемасова Н.В./



МЕНЮ

17 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	160	4,06	6,75	17,30	146,44	0,37
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40/8	3,00	7,79	19,34	159,82	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,44	1,97	10,46	69,82	0,42
Итого			408	9,50	16,51	47,10	376,08	0,79
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,43	0,09	8,64	36,78	0,70
Итого			100	0,43	0,09	8,64	36,78	0,70
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,73	1,11	4,27	29,87	2,00
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, кури потрош. 1 категории)	180	7,10	7,59	15,88	161,17	19,03
2012	305	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	70	11,55	12,41	7,72	188,48	0,80
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,29	3,63	27,38	159,53	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,89	23,56	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			660	26,98	25,18	82,34	664,59	21,83
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,70	4,92	9,44	106,13	1,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	1,27	1,66	12,62	70,71	0,00
Итого			250	6,97	6,58	22,06	176,84	1,05
Ужин								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	70	0,74	3,01	2,75	41,43	5,15
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	3,08	3,24	13,87	96,77	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,12	0,00	6,14	25,02	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,89	0,23	18,98	89,58	0,00
Итого			450	6,83	6,48	41,74	252,80	5,17
Всего				50,71	54,84	201,88	1 507,09	29,54



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №16"

Кочемасова Н.В./

МЕНЮ
17 июля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	3,54	6,38	14,94	131,72	0,32	
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	30/5	2,23	4,99	14,39	111,57	0,00	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,86	1,47	8,38	54,64	0,32	
			365	7,63	12,84	37,71	297,93	0,64	
Итого									
II Завтрак									
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,43	0,09	8,64	36,78	0,70	
			100	0,43	0,09	8,64	36,78	0,70	
Итого									
Обед									
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,58	0,92	3,40	24,17	1,60	
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, кури потрош. 1 категории)	150	5,61	5,61	11,49	119,48	13,68	
2012	305	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	60	10,40	10,49	5,77	158,92	0,68	
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,75	3,73	23,97	144,43	0,00	
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	2,68	0,36	17,15	82,51	0,00	
			550	23,02	21,11	66,62	548,86	15,96	
Итого									
Полдник									
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,13	4,42	8,49	95,48	0,95	
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	1,26	1,65	12,51	70,13	0,00	
			210	6,39	6,07	21,00	165,61	0,95	
Итого									
Ужин									
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	60	0,59	1,82	2,21	27,83	4,12	
2012	165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,46	3,19	11,11	82,84	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	2,18	0,18	14,37	67,82	0,00	
			400	5,33	5,19	32,73	199,04	4,14	
Итого					42,80	45,30	166,70	1 248,22	22,39
Всего									