

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №16"

Исаченкова Н.В./

МЕНЮ

24 июня 2025 г.

Сад 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	160	4,39	6,37	18,13	147,82	0,36
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленное, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40/8	2,92	7,35	18,78	153,21	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,28	1,88	9,18	63,37	0,36
Итого			408	9,59	15,60	46,09	364,40	0,72
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,46	0,09	9,17	39,04	0,75
Итого			100	0,46	0,09	9,17	39,04	0,75
Обед								
2012	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	50	0,78	2,97	2,90	41,92	5,46
2012	62	БОРЩ НА К/Б (куры потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	7,42	7,79	16,29	165,94	18,17
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	12,03	13,09	6,62	192,14	0,84
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная)	130	2,92	4,24	20,87	133,65	10,26
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	6,20	24,77	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	4,05	0,54	25,94	124,82	0,00
Итого			660	27,20	28,63	78,82	683,24	34,73
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,34	4,60	8,83	99,31	0,98
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	5,84	5,40	34,84	211,08	0,11
Итого			250	11,18	10,00	43,67	310,39	1,09
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная)	120	17,58	11,85	19,26	257,31	0,16
2012	429	СОУС СЛАДКИЙ (вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	50	0,00	0,00	5,71	22,85	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,13	0,00	6,46	26,31	0,02
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,37	0,19	15,56	73,41	0,00
Итого			410	20,08	12,04	46,99	379,88	0,18
Всего				68,51	66,36	224,74	1 776,95	37,47