

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./



## МЕНЮ

17 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	<b>КАША РИСОВАЯ</b> (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,4	5,8	23,1	164	0,5
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40/9/8	4,9	11	20,7	201	0,1
		<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	200	2,8	2,4	12,1	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>457</b>	<b>12,1</b>	<b>19,2</b>	<b>55,9</b>	<b>446</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	75	<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ ИЗ КУР СО СМЕТАНОЙ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, крупа перловая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	200/11	4,8	8	11	140	3,7
2012	155	<b>ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ ИЗ МЯСА КУР</b> (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	200	14,6	18,4	8,1	258	25,3
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008	К/К	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный )	50	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>20,7</b>	<b>26,6</b>	<b>36,3</b>	<b>474</b>	<b>29</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012		<b>ПЛЮШКА</b> (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	70	6	4,5	34,5	201	0,1
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>11,6</b>	<b>9,4</b>	<b>43,8</b>	<b>306</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	34	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b> (свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	1	1	4,8	32	2,4
2012	268	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	155	22,6	8,3	1,5	171	0,4
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
2012	116	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>26,8</b>	<b>9,5</b>	<b>34,5</b>	<b>330</b>	<b>2,8</b>
<b>Всего</b>				<b>71,2</b>	<b>64,7</b>	<b>170,5</b>	<b>1556</b>	<b>34</b>

Утверждаю



Заведующая  
МДОУ "Детский сад № 122"  
Кошелева А.В./

**МЕНЮ**  
**17 апреля 2024 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	415	<b>КАША РИСОВАЯ</b> (крупа рисовая, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,1	5,8	18,6	143	0,5
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр российский)	30/6/6	3,7	7,6	15,4	145	0
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,4	11,1	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>10,5</b>	<b>15,8</b>	<b>45,1</b>	<b>365</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2012	75	<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ ИЗ КУР СО СМЕТАНОЙ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, крупа перловая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	150/9	4,1	6,1	9,3	112	2,8
2012	155	<b>ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ ИЗ МЯСА КУР</b> (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2.5% жирности, куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	160	12,7	16	6,6	223	19
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008	К/К	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>17,8</b>	<b>22,3</b>	<b>30,5</b>	<b>399</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2.5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012		<b>ПЛЮШКА</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	60	5,4	4,4	30,1	181	0,1
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>9,7</b>	<b>8,1</b>	<b>37,1</b>	<b>260</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	34	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ</b> (свекла, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	45	0,8	1	3,7	27	1,9
2012	268	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b> (молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	140	20,1	7,9	1,1	156	0,3
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
2012	116	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>23,2</b>	<b>9,1</b>	<b>26,4</b>	<b>280</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>61,2</b>	<b>55,3</b>	<b>139,1</b>	<b>1304</b>	<b>25,9</b>