

Утверждаю

заведующий

МБЛОУ "Детский сад № 18"

И.В. Ильина/

МЕНЮ

26 мая 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	414	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	5	6,7	18,4	156	0,5
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,3	3,4	10,9	89	0,6
2008		ЗЕФИР (зефир)	20					0
Итого			350	8,3	10,1	29,3	245	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	159	0,8	0,2	15,8	69	3,2
Итого			159	0,8	0,2	15,8	69	3,2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	3,8	3,8	23,3	143	4,2
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ (батон простой, вода питьевая, лук репчатый, яйца куриные (шт.), свинина мясная)	60	11,4	24	3,1	273	0,2
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	20	0,3	1	0,8	14	0
2012	315	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	110	3,7	4,1	16,7	118	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5	20	0
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
Итого			530	21,9	33,2	66	651	4,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5	5,6	8,2	105	0,9
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2012	463	ПОВИДЛО (повидло)	10	0,1		12,8	52	0
Итого			210	6,7	5,8	30,8	205	0,9
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, батон простой, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	11,6	4,5	3,3	100	0,2
2008	163	СУФЛЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (морковь, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, капуста белокочанная, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	130	4,9	10,7	13,2	168	15,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			400	19	15,5	38,1	367	15,7
Всего				56,7	64,8	180	1537	25,3