

Утверждаю

заведующий

МБЛОУ "Детский сад № 18"

И.В. Ильина/

## МЕНЮ

2 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                           | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 416                 | КАША МАННАЯ<br>(крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло<br>сладко-сливочное несоленое, сахар песок)                                                                                                 | 150    | 4,4               | 6,6        | 19,5             | 155                                                | 0,5                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                              | 180    | 3,5               | 3,7        | 10,3             | 89                                                 | 0,6                   |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)                                                                                                                                                      | 20/5   | 1,6               | 4,6        | 9,8              | 87                                                 | 0                     |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                              | 355    | 9,5               | 14,9       | 39,6             | 331                                                | 1,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                           | 150    | 0,6               | 0,6        | 14,7             | 71                                                 | 15                    |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                              | 150    | 0,6               | 0,6        | 14,7             | 71                                                 | 15                    |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 56                  | БОРЩ<br>(свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, картофель,<br>сметана 15% жирности, вода питьевая)                                                                                                             | 150    | 1,8               | 1          | 10               | 57                                                 | 7,3                   |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                 | 50     | 16,1              | 8,1        |                  | 157                                                | 12,3                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная)                                                                                                                 | 20     | 0,4               | 0,6        | 2,1              | 16                                                 | 0                     |
| 2012                          | 315                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                              | 110    | 2,8               | 3,6        | 18,1             | 117                                                | 0                     |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                | 150    |                   |            | 5,1              | 21                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                 | 40     | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                                 | 0                     |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                              | 520    | 23,7              | 13,7       | 52,3             | 450                                                | 19,6                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                              | 169    | 4,9               | 4,2        | 6,8              | 90                                                 | 1,2                   |
| 2012                          | 473                 | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА<br>(мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло подсолнечное<br>рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи,<br>виноград сушеный (изюм), вода питьевая, молоко пастер. 3,2%<br>жирности) | 50     | 7,3               | 6,8        | 41,7             | 258                                                | 0,3                   |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                              | 219    | 12,2              | 11         | 48,5             | 348                                                | 1,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                | 70     | 1,2               | 1,3        | 7,5              | 47                                                 | 1,9                   |
| 2008                          |                     | ОМЛЕТ С СЫРОМ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль<br>йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                  | 120    | 13,1              | 17,2       | 2,4              | 216                                                | 0,2                   |
| 2012                          | 393                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                                    | 180/10 | 0,1               |            | 7,1              | 30                                                 | 0,7                   |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон простой)                                                                                                                                                                                                     | 30     | 2,4               | 0,3        | 14,7             | 71                                                 | 0                     |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                              | 410    | 16,8              | 18,8       | 31,7             | 364                                                | 2,8                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        | 62,8              | 59         | 186,8            | 1564                                               | 40                    |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              |        |                   |            |                  |                                                    |                       |