

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад № 18"

И.В. Ильина/

МЕНЮ

30 июня 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								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,5	2,7	4,3	44	4,5
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	115	10,8	14	2,3	179	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,8	6,2	14,9	140	1
2008		ЗЕФИР (зефир)	25					0
Итого			360	17,1	22,9	21,5	363	5,7
II Завтрак								
		СОК (сок яблочный)	148	0,7	0,1	14,9	64	3
Итого			148	0,7	0,1	14,9	64	3
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150	2,3	3,4	14,8	99	1,7
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) (свинина мясная, батон простой, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	60	10,7	24,7	5,2	287	0,5
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, картофель, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности)	110	1,9	4,7	12,8	102	10,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	11,3	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	17,7	33,3	61,1	617	12,8
Полдник								
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	170	0,4	0,1	16,5	68	0,6
2008		БАТОН (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			200	2,8	0,4	31,2	139	0,6
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,5	1,1	2,7	23	1,3
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	14,8	9,3	4,4	161	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,2	4,6	10	91	4,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,2	29	0
2008		БАТОН (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
Итого			400	19,2	15,2	34,1	352	6,1
Всего				57,5	71,9	162,8	1535	28,2