

Утверждаю

заведующий

МБДОУ «Детский сад № 18»

/М.В. Ильина/

МЕНЮ

15 июля 2025 г.

Сад 12 часов 2 корпус



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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (крупа овсяная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	6,4	10,5	26,3	227	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,3	29	0
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
Итого			400	8,1	10,7	43,4	304	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	128	0,6	0,1	13	55	2,6
Итого			128	0,6	0,1	13	55	2,6
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	1,6	4,6	6,6	75	8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	180	12,6	28,2	11,3	350	5,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,3	0,3	13,3	58	2,6
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	17,8	33,5	52,4	585	15,9
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3	3,9	29,8	167	0
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	190	6	0,2	8	62	2
Итого			230	9	4,1	37,8	229	2
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	3,2	7,5	62	1,2
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности)	145	23,5	17,5	14,5	312	0,4
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	1,8	1,4	9,2	56	0,2
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	170	0,4	0,1	14,8	61	0,6
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			455	28,9	22,5	60,7	562	2,4
Всего				64,4	70,9	207,3	1735	23,4

заведующий

/И.В. Ильина/

15 июля 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (крупа овсяная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	150	5,1	12,4	19,7	210	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,1	21	0
2008		БАТОН (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
Итого			350	6,8	12,6	34,6	279	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	140	0,8	0,2	14,9	65	3
Итого			140	0,8	0,2	14,9	65	3
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	1,5	3,8	7,3	70	8,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	110	11,1	25,4	9,1	310	4,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,2	0,2	8,7	38	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			450	15,4	29,8	42,1	500	14,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	435	КЕФИР 3,2% (кефир 2,5 % жирности)	170	4,9	4,3	6,8	90	1,2
Итого			190	6,4	6,3	21,7	173	1,2
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	0,9	4,8	31	1,2
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	145	17,9	13,4	11,6	243	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	1	2	4,7	40	0,2
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	145	0,4	0,1	13,2	54	0,6
2008		БАТОН (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			410	22,5	16,7	49	439	2,2
Всего				51,9	65,6	162,3	1456	21,4