

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Федорова Жанна Александровна

МЕНЮ

7 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

7 апреля 2025 г.								
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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок)	200	7,79	8,55	36,79	256,10	0,67
2008		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ (печенье сахарное мука высш.сорт, масло сливочно-сливочное несоленое)	31/8	2,37	9,45	23,15	187,56	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,12	0,00	7,16	29,09	0,02
Итого			419	10,28	18,00	67,10	472,75	0,69
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	171	0,86	0,17	17,31	73,71	3,43
Итого			171	0,86	0,17	17,31	73,71	3,43
Обед								
2012	81	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	200	3,01	5,72	12,79	115,74	4,90
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	95	10,27	23,65	5,11	274,59	0,64
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	120	5,89	3,12	37,64	202,20	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,19	0,16	10,17	44,55	2,23
Итого			645	22,69	33,05	87,04	740,41	7,77
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,77	3,04	5,26	52,61	1,75
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт, сыр российский, масло сливочно-сливочное несоленое)	45	4,66	5,98	17,06	141,29	0,02
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,72	3,92	11,46	97,19	0,62
Итого			285	9,15	12,94	33,78	291,09	2,39
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	165	25,66	17,60	23,65	360,57	0,26
		ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (повидло, крахмал картофельный, вода питьевая)	50	0,09	0,00	15,73	63,26	0,04
2012	362	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	170/2	5,04	4,35	9,18	101,02	1,22
2008	435	ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008			412	32,70	22,11	61,11	584,06	1,52
Итого				75,68	86,27	266,34	2 162,02	15,80
Всего								

Заведующий

МЕДОУ Д/С № 73 "Малыш"

/Федорова Жанна Александровна/

МЕНЮ

7 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

7 апреля 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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок)	155	4,56	6,52	18,79	152,94	0,52
2008		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ (пшеница высшего сорта, мука высшего сорта, масло сливочно-сливочное несоленое)	15/7	1,17	7,08	11,22	113,34	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	170	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
Итого			347	5,83	13,60	36,02	290,70	0,54
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	170	0,85	0,17	17,17	73,10	3,40
Итого			170	0,85	0,17	17,17	73,10	3,40
Обед								
2012	81	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	150	2,26	3,82	9,14	80,69	3,38
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	80	9,36	21,73	4,59	251,68	0,76
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	100	4,07	2,89	26,01	146,36	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,18	0,15	9,45	41,25	1,98
Итого			530	18,54	28,91	66,26	602,65	6,12
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,66	3,01	4,51	48,72	1,51
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, сыр российский, масло сливочно-сливочное несоленое)	30	2,89	3,06	12,19	88,00	0,01
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,61	3,87	10,41	91,99	0,62
Итого			260	7,16	9,94	27,11	228,71	2,14
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	115	17,79	11,74	17,57	250,29	0,18
2012	362	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (повидло, крахмал картофельный, вода питьевая)	50	0,04	0,00	7,91	31,83	0,02
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	150/2	4,50	3,88	8,14	89,89	1,09
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			337	23,86	15,74	43,66	419,37	1,29
Всего				56,24	68,36	190,22	1 614,53	13,49