

Заведующий
МБДОУ ДС № 73 "Мальцы"
Игорь Ж.А.

МЕНЮ

10 июля 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
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	20/7	1,57	5,90	10,10	99,72	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	3,85	4,01	11,47	98,67	0,62
Итого			342	9,98	16,43	40,36	351,33	1,14
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Итого			100	0,40	0,40	9,83	47,16	10,04
Обед								
2012	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	150	4,68	6,29	15,64	138,69	0,62
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/х, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое, морковь, свинина мясная)	180	10,88	17,41	19,10	276,84	9,44
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	170	0,34	0,08	14,41	60,24	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржанно-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,61	0,32	17,01	82,61	0,00
Итого			540	18,51	24,10	66,16	558,38	10,06
Полдник								
2008		ЗЕФИР (зефир)	20	0,16	0,02	15,96	65,20	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,54	0,11	20,38	84,28	0,88
Итого			220	2,23	0,25	46,38	196,84	0,88
Ужин								
2012	233	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, морковь, масло сливочно-сливочное несоленое, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	130	16,84	12,31	29,80	300,22	0,82
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	50	0,64	1,36	3,03	26,93	0,01
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	165/6	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
Итого			371	19,11	13,79	48,88	398,93	0,85
Итого				50,23	54,97	211,61	1 552,64	22,97

МЕНЮ

10 июля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ных 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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ (пшеница высшего сорта, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок)	200	6,71	8,58	28,91	220,50	0,70
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой муки высшего сорта)	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,81	3,98	12,78	103,42	0,62
Итого			408	12,09	19,28	51,79	431,12	1,32
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Обед								
2012	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ (макаронные изделия высшего сорта, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	200	5,91	7,54	19,10	169,12	0,83
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина высшего сорта, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое, морковь, свинина мясная)	180	14,18	22,94	24,32	360,81	12,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (винегрет сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,40	0,09	17,29	72,28	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,26	0,40	21,26	103,26	0,00
Итого			630	23,75	30,97	81,97	705,47	12,91
Полдник								
2008		ЗЕФИР (зефир, вафель с фруктово-ягодной начинкой)	32	0,25	0,03	25,32	103,43	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы формовой муки высшего сорта)	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200	0,53	0,11	21,72	89,59	0,86
Итого			247	1,92	0,23	54,57	228,54	0,86
Ужин								
2012	233	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, морковь, масло сливочно-сливочное несоленое, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	145	15,47	12,11	30,63	295,92	0,81
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности)	70	1,05	1,95	5,18	42,57	0,02
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы формовой муки высшего сорта)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	200	0,12	0,00	7,11	28,89	0,02
Итого			445	18,93	14,25	57,97	438,43	0,85
Всего				57,09	65,13	256,10	1 850,57	25,94