

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"
Федорова Ж.А.

МЕНЮ

15 июля 2025 г.
Сад 12 часов

Сад 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молока пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,33	8,37	31,83	236,46	0,48
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	25/8	1,95	6,79	12,61	119,34	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молока пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	200	3,50	3,72	11,50	94,42	0,64
Итого			433	13,78	18,88	55,94	450,22	1,12
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200	2,81	2,78	18,14	109,67	4,19
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина печень, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120/35	19,22	6,72	3,06	172,52	14,13
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	120	4,07	4,63	28,76	173,44	0,31
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,52	0,11	20,80	85,87	0,86
Итого			705	29,93	14,68	91,96	643,48	19,49
Полдник								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	75	0,98	1,35	6,45	42,80	3,75
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молока пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,97	11,43	97,93	0,62
Итого			285	7,07	5,51	32,93	211,78	4,37
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	165	24,17	16,64	26,67	357,67	0,24
2012	362	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (повидло, крахмал картофельный, вода питьевая)	70	0,09	0,00	16,89	67,90	0,05
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	184	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
Итого			444	32,17	18,80	64,51	564,78	1,29
Всего				83,39	58,31	256,12	1 921,96	37,27

МЕНЮ

15 июля 2025 г.
Ясли 12 часов



Ясли 12 часов								
Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-гическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая п/дкд, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	152	5,68	5,59	21,69	160,15	0,38
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	20/5	1,56	4,25	10,08	84,76	0,00
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый, молоко пастер. 3,2% жирности)	175/6	3,06	3,26	10,80	85,53	0,57
Итого			358	10,30	13,10	42,57	330,44	0,95
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	76	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150	2,08	2,71	12,23	82,42	3,67
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100/30	15,62	6,54	3,74	154,56	11,30
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	100	2,90	4,17	18,91	125,09	0,26
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. макроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	160	0,53	0,11	17,69	73,50	0,88
Итого			580	23,78	13,88	69,53	517,15	16,11
Полдник								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	65	0,85	1,07	6,50	39,81	3,26
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,61	3,87	12,35	99,73	0,62
Итого			265	5,99	5,06	28,89	186,90	3,88
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	110	17,89	11,87	19,51	259,57	0,17
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	362	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (повидло, крахмал картофельный, вода питьевая)	50	0,06	0,00	11,11	44,71	0,03
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	160	4,80	1,60	6,72	64,00	0,80
Итого			340	24,28	13,59	47,38	415,64	1,00
Всего				64,75	46,03	198,20	1 497,29	31,98