

Утверждаю

Заведующий

МЕДОУ В/С № 73 "Малыш"

Федорова Ж.

МЕНЮ

17 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

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								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), ванилин пищевой (пакет), масло сливочно-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	100	15,72	12,54	20,45	260,16	0,23
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 10% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	35	0,67	0,91	3,59	25,25	0,01
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	20/7	1,56	5,62	10,09	97,23	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/6	0,10	0,00	5,85	23,76	0,02
Итого			348	18,05	19,07	39,98	406,40	0,25
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (говядина б/к, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,04	8,23	7,06	122,63	3,39
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), говядина б/к)	65	10,76	18,75	8,04	244,06	0,56
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль, йодированная)	180	3,26	4,25	10,03	93,35	29,44
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб равно-пшеничный обог. макроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			605	21,71	31,58	46,93	560,97	33,39
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	40	1,92	0,16	22,84	100,37	0,03
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	150/2	4,50	3,88	7,81	88,60	1,09
Итого			192	6,42	4,04	30,65	188,97	1,12
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	160	3,13	4,45	19,43	131,47	9,69
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	70	10,97	3,13	3,15	84,83	0,15
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,49	3,68	11,10	92,36	0,62
Итого			425	19,50	11,42	46,23	367,87	10,46
Итого				66,08	66,51	173,57	1 571,10	55,21

Утверждаю

Заведующий

МЕДОУ/ДС № 73 "Мальца"

Медведева Ж.А.

МЕНЮ

17 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сад 12 часов								
Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеница, сахар песок, яйца куриные (шт.), ванилин, корица (масса), масло сливочное-рафинированное, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	23,18	18,45	24,98	363,11	0,33
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	45	0,64	1,35	3,04	26,97	0,01
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное-рафинированное, хлеб пшенично-ржаной мука высшего сорта)	25/8	1,95	6,74	12,61	118,90	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,01	24,51	0,02
Итого			414	25,89	26,54	46,64	533,49	0,36
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (говядина бл., масло сливочное-рафинированное, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	5,06	7,26	7,51	115,61	3,68
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина мясная, хлеб пшенично-ржаной мука высшего сорта, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), сливочное бл.)	75	11,90	21,42	8,49	274,35	0,59
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, соль, водоросли)	180	4,51	7,28	14,73	145,11	38,39
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	5,67	22,70	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			705	24,78	36,40	57,80	659,75	42,66
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшенично-ржаной мука высшего сорта)	60	2,70	0,21	35,19	153,48	0,06
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	184	5,34	4,60	7,36	97,54	1,29
Итого			244	8,04	4,81	42,55	251,02	1,35
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	185	4,00	5,37	24,31	163,86	12,52
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшенично-ржаной мука высшего сорта, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	75	12,40	3,72	4,23	100,29	0,17
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенично-ржаной мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,75	3,88	12,67	101,55	0,65
Итого			480	23,20	13,22	61,28	460,43	13,34
Всего				82,31	81,37	217,87	1 951,67	67,71