

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС № 73 "Малыш"

Федорова Ж.А.

МЕНЮ

2 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								
2008	189	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль, йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,74	7,05	21,72	173,71	0,73
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	25/7	1,96	5,80	12,73	110,98	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,54	3,72	11,38	94,12	0,62
Итого			357	11,24	16,57	45,83	378,81	1,35
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Обед								
2012	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свиная капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,62	6,47	13,86	124,87	12,53
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль, йодированная, яйца куриные (шт.))	150	10,94	25,27	18,15	344,09	9,15
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,68	1,51	3,19	29,16	0,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	5,09	20,36	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			560	16,89	33,60	57,25	600,06	21,69
Полдник								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности)	55	6,62	3,34	40,38	217,80	0,08
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	155	4,50	3,88	6,52	83,84	0,47
Итого			210	11,12	7,22	46,90	301,64	0,55
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	70	1,24	4,16	6,82	70,37	11,14
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	130	11,67	15,50	7,40	216,07	0,17
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой муки 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)	180/6	0,11	0,00	5,82	23,67	0,02
			406	14,55	19,78	30,08	357,47	11,33
				54,20	77,57	189,87	1 685,01	44,93

МЕНЮ

2 июля 2025 г.
Сад 12 часов



Сад 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								
2008	189	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль, йодированная, сахар песок, масло сливочное несоленое)	200	6,52	8,36	24,89	201,45	0,83
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	35/8	2,71	6,82	17,62	142,73	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,64	3,77	14,43	107,21	0,63
Итого			423	12,87	18,95	56,94	451,39	1,46
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	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	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свиная капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, свинина 15% жирности, масло сливочное несоленое)	195	2,91	7,78	14,93	141,92	14,16
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (свиная вырезка, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное несоленое, соль, йодированная, мука пшеничная высшего сорта)	160	13,58	29,36	22,99	410,99	11,58
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль, йодированная)	50	0,70	1,20	3,66	28,27	0,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (яблоки), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	5,70	22,80	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обж. ферментированный)	50	3,31	0,44	21,20	101,96	0,00
Итого			655	20,50	38,78	68,48	705,96	25,75
Полдник								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль, йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	8,51	3,62	52,20	275,26	0,11
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	184	5,40	1,80	7,56	72,00	0,50
Итого			254	13,91	5,42	59,76	347,26	1,01
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль, йодированная)	75	1,07	3,61	6,73	64,39	9,60
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль, йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта)	140	13,08	16,94	5,66	227,27	0,18
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,58	26,83	0,02
Итого			436	16,94	20,77	36,53	401,38	9,80
Всего				64,66	84,34	232,49	1 957,69	49,02