

Утверждено

И.О. Заведующий

МДОУ ДС № 73 "Малыш"

Жуковская Ольга Николаевна

МЕНЮ

25 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сортировка рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Выпе- чка С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,2% жирности, яйца куриные, сахар песок, мука кукурузная (глютен), ванилин пищевой (аромат), масло сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мажонг паста: 0,2% жирности)	155	25,74	19,83	25,36	387,89	0,36
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 10% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	50	0,70	1,74	3,08	30,80	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное-несоленное, хлеб пшенично-формовой мука высшего сорта)	20/8	1,57	6,73	10,10	107,33	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,06	24,79	0,02
Итого			419	28,13	28,38	44,62	556,81	0,39
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,00
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бройлеры цыплята перощ. 1 категория, картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	8,54	7,17	13,92	155,04	3,91
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшенично-формовой мука высшего сорта)	15	1,55	0,13	10,21	48,22	0,00
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное-несоленное)	100	3,59	3,60	25,73	149,78	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята перощ. 1 категория, морковь, лук репчатый, масло сливочное-несоленное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	100	13,19	13,36	5,22	194,20	1,21
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,92	31,66	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржанно-пшеничный обог. микроэлементами)	52	3,42	0,46	21,93	105,52	0,00
Итого			567	30,29	24,72	54,93	584,42	5,12
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктами-ягодный наполнитель)	35	0,98	1,16	27,09	124,04	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (порошок-молочный, сахар песок, мажонг паста: 0,2% жирности, вода питьевая)	200	4,57	4,87	14,75	122,50	0,78
Итого			235	5,55	6,03	41,84	246,54	0,78
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт. 3))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	200	3,91	7,32	21,29	168,02	26,24
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенично-формовой мука высшего сорта)	35	2,67	0,22	17,54	82,79	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок абрикотовый)	197	0,95	0,19	19,27	82,04	1,57
Итого			472	12,49	12,22	58,37	394,14	27,81
Всего				76,90	71,71	240,54	1 927,63	45,16

МЕНЮ

25 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименования блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2006	226	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,2% жирности, яйца куриные, сахар песок, ваниль (ванильный сахар), ванилин (ванильный порошок), масло сливочное (масло сливочное), масло подсолнечное (рафинированное), молоко пастер. 3,2% жирности)	100	16,65	12,76	20,62	267,12	0,25
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 10% жирности, вода питьевая, выш. сорт, яйца куриные)	35	0,56	0,96	2,75	21,65	0,01
2006	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное (масло сливочное), хлеб пшеничный (формовой хлеб выш. сорт))	207	1,56	5,79	10,10	98,79	0,00
2006	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	175/0	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			343	18,87	19,51	38,51	408,31	0,28
II Завтрак								
2006		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2006	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бульон: шпик свиной, 1 кг; морковь, лук репчатый, приправы, горошек, вода питьевая, масло подсолнечное (рафинированное))	150	5,92	6,12	9,69	117,69	2,92
2006	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный (формовой хлеб выш. сорт))	10	1,02	0,09	6,69	31,58	0,00
2006	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (перло перловое, вода питьевая, соль поваренная, масло сливочное (масло сливочное))	100	2,70	2,82	19,30	113,43	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бульон: шпик свиной, 1 кг; морковь, лук репчатый, приправы, мясо куриное (филе куриное), вода питьевая, масло подсолнечное (рафинированное))	80	11,23	11,59	4,58	167,65	1,26
2006	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	6,65	26,61	0,00
2006		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржанопшеничный (батон) (максимально длительный))	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			550	23,52	20,97	63,87	538,74	4,18
Полдник								
2006		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	17	0,47	0,56	13,04	59,74	0,00
2012	387	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,38	3,59	13,01	98,97	0,57
Итого			197	3,85	4,15	26,05	158,71	0,57
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (яй. 2))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель батонный, морковь, лук репчатый, приправы, вода питьевая, масло сливочное (масло сливочное))	200	3,74	4,10	19,15	129,63	26,42
2006		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный (формовой хлеб выш. сорт))	25	1,91	0,16	12,58	59,21	0,00
2012	396	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок апельсиновый)	200	0,97	0,19	18,59	83,42	1,80
Итого			465	11,58	8,94	51,59	333,75	28,82
Всего				58,22	53,67	189,80	1 408,37	43,86