

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Исидорова Ж.А.

МЕНЮ

26 июня 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								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ (молоко пшеничная пастеризован, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар) песок, масло сладко-сливочное (несколько)	155	5,95	7,24	21,37	175,40	0,73
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное (несколько), хлеб пшеничный (формовой мука высшего сорта))	20/7	1,57	6,17	10,10	102,19	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,72	3,89	11,91	98,54	0,65
Итого			362	11,24	17,30	43,38	376,13	1,38
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,81	51,84	11,03
Итого			110	0,44	0,44	10,81	51,84	11,03
Обед								
2012	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высшего сорта, сахар) песок, масло сладко-сливочное (несколько)	150	4,04	6,47	11,54	121,41	0,62
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (сосиски мясные, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, 99% гидрогенизированный, масло сладко-сливочное (несколько, маргарин))	180	11,05	24,06	21,78	348,17	10,80
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (изюм (сушеный) (ююм), сахар песок, вода питьевая)	170	0,36	0,08	15,37	64,24	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб (жарено-поджаренный) (батоны) (мелкопористый))	40	2,61	0,32	17,01	82,61	0,00
Итого			540	18,06	30,93	65,70	616,43	11,42
Полдник								
2008		ЗЕФИР (зефир)	24	0,19	0,02	19,15	78,24	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничный (формовой мука высшего сорта))	24	1,83	0,15	12,04	56,84	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок (яблочный), сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,54	0,11	20,63	85,28	0,88
Итого			228	2,56	0,28	51,82	220,36	0,88
Ужин								
2012	233	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, творог 5,0% жирности, морковь, масло сладко-сливочное (несколько), куркума (порошок), яйца куриные (с/т), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	130	15,31	12,00	26,07	276,17	0,81
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 10% жирности)	50	0,69	1,70	3,11	30,55	0,01
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничный (формовой мука высшего сорта))	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный (блендовый))	160	3,49	3,72	10,84	91,74	0,64
Итого			360	21,02	17,54	50,06	445,82	1,46
Всего				53,32	66,49	221,77	1 710,58	26,17

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 июня 2025 г.
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 ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ (крупа пшеничная перловка, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сливочно-сливочное)	200	7,86	9,09	28,41	228,16	0,94
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное, масло сливочно-сливочное)	35/8	2,71	6,84	17,62	142,88	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,89	4,04	14,39	110,37	0,68
Итого			423	14,46	19,97	60,42	481,41	1,62
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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ (пшеничные изделия высшего сорта, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочно-сливочное)	200	5,69	7,53	17,78	162,92	0,83
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина вырезка, картофель, лук репчатый, масло сливочно-сливочное (рафинированное), соль, подсолнечное масло сливочно-сливочное, морковь)	180	11,23	23,80	25,15	360,26	12,50
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (инжир (фрукт) (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,45	0,10	18,62	77,69	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (соль, сахар-песочный, вода, маргарин(рафинированный))	48	3,13	0,38	20,41	99,13	0,00
Итого			628	20,50	31,81	81,96	700,20	13,33
Полдник								
2008		ЗЕФИР (зефир)	52	0,42	0,05	41,48	169,45	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (соль, пшеница-фруктовая мука высшего сорта)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,53	0,11	21,71	89,53	0,86
Итого			257	2,86	0,32	75,74	318,19	0,86
Ужин								
2012	233	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (сметана 50% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, морковь, масло сливочно-сливочное, молоко, крупа манная, яйцо куриное (яйцо), сахар песок, масло сливочно-сливочное (рафинированное))	155	19,07	14,12	30,76	329,56	0,99
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана (10% жирности))	50	0,86	2,09	3,87	37,70	0,02
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (соль, пшеница-фруктовая мука высшего сорта)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный (чайный))	200	4,34	4,66	13,84	115,76	0,80
Итого			430	26,18	21,03	61,02	542,23	1,81
Всего				64,44	73,57	289,92	2 093,73	28,62