

МЕНЮ

28 апреля 2028 г.

Сад 12 часов

Утверждаю
И.О. Заведующего
МЕДОУ Д.С. № 73 "Малыш"
Кузнецова Ольга Николаевна

Сад 12 асов								
Сбор- ная 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронный гарнир: варен. суп, вода питьевая, масло сливочное несоленое, сыр российский)	170/24	11,89	10,87	41,12	311,40	0,07
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное: вода варен. суп)	44	3,30	4,31	32,71	183,35	0,00
	ТКНю 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,12	0,00	6,08	24,79	0,02
Итого			418	15,31	15,18	79,91	519,54	0,09
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок абрикосовый)	174	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Итого			174	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И КРУПЮЙ (картошка 60, картошка, овощи: морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	6,91	6,79	12,91	140,43	3,94
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (говядина: мякоть, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 10% жирности, морковь, масло сливочное несоленое)	190	14,11	30,55	16,77	400,56	29,64
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб: ржаной-пшеничный обес. заквасочный)	49	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180	0,22	0,18	10,57	46,79	2,61
Итого			619	24,57	37,92	61,58	691,11	36,19
Полдник								
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб российский, масло сливочное несоленое, сыр российский, фаршовой: вода варен. суп)	55	5,86	9,21	17,61	177,64	0,10
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	4,46	4,66	15,84	124,23	0,78
Итого			255	10,32	13,87	33,45	301,87	0,88
Ужин								
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (запеканка: пастер. 3,2% жирности, масло сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная, яйца куриные (2шт.), сахар песок)	165	18,07	13,28	15,59	257,95	1,45
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (сметана: пастер. 3,2% жирности, вода питьевая: вода варен. суп, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	1,23	0,85	8,38	46,11	0,13
2008	435	КЕФИР (кефир: 2,5 % жирности)	191	5,53	4,76	7,62	100,99	1,33
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб: пшенично-ржаной: вода варен. суп)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
Итого			431	26,74	19,05	44,14	464,26	2,91
Всего				77,79	88,19	236,91	2 048,88	43,47

МЕНЮ

28 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Утверждаю
И.О. Заведующего
МЕДОУЧУС № 73 "Малыш"
Кузьмина Ольга Николаевна

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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сливочное, сыр российский, хлеб ржаной)	120/20	8,09	9,77	26,18	226,05	0,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ (пшеница высшего сорта высшего сорта)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
	ТКНО 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	195	0,11	0,00	5,90	24,03	0,02
Итого			365	9,70	11,73	46,96	333,48	0,07
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И КРУПОЙ (говядина бл., картофель, фасованные овощи "терракот", морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,85	6,89	11,43	131,46	4,02
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (говядина мясная, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 10% жирности, морковь, масло сливочное несоленое)	120	12,38	27,18	11,92	343,40	23,87
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроуравновешен)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, сахар песок, лимон, вода питьевая)	160	0,17	0,16	9,51	41,28	1,77
Итого			470	21,07	34,55	49,93	598,81	29,66
Полдник								
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб российский, масло сливочное-сливочное несоленое, хлеб пшенично-фруктовый высшего сорта)	45	4,06	6,76	15,09	137,87	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	3,55	3,72	13,22	101,54	0,62
Итого			205	7,61	10,48	28,31	239,41	0,67
Ужин								
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь, масло сливочное-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная, яйца куриные (с/п.), творог 5,0% жирности, сахар песок)	170	17,17	12,09	17,65	251,78	1,44
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок)	50	1,42	1,15	8,39	49,81	0,18
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	176	5,10	4,40	7,04	93,22	1,23
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенично-фруктовый высшего сорта)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			416	25,22	17,76	43,12	442,17	2,85
Всего				64,50	74,78	186,14	1 691,27	36,85