

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ/С № 73 "Малыш"

(Федорова Ж.А.)

МЕНЮ

4 июля 2025 г.

Сад 12 часов

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,00	8,04	30,02	221,35	0,68
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	25/8	1,93	6,79	12,52	118,98	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,58	26,79	0,02
Итого			419	9,05	14,83	49,12	367,12	0,70
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	8,86	7,47	13,93	158,92	3,93
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,14	2,77	22,54	127,75	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	105	14,06	14,13	5,23	204,56	1,25
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,90	31,58	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб равно-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,29	0,44	21,10	101,51	0,00
Итого			655	29,35	24,81	70,70	624,32	5,18
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	15	1,15	0,09	7,56	35,66	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,78	4,00	13,51	106,43	0,64
Итого			245	7,15	6,91	43,00	264,19	0,64
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокачанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	230	4,83	7,38	25,63	189,99	29,76
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	36	2,71	0,22	17,82	84,11	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	181	0,88	0,17	17,75	75,55	1,45
Итого			487	13,38	12,26	61,47	410,94	31,21
Всего				59,45	59,33	237,03	1 727,67	50,73

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 75 "Малыш"

Медведева Ж.А./

МЕНЮ

4 июля 2025 г.

Если 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	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	156	5,64	7,62	20,67	174,72	0,68
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	15/7	1,18	6,05	7,59	89,53	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	165/5	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			347	6,92	13,67	33,30	284,80	0,70
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	130	0,52	0,52	12,75	61,13	13,01
Итого			130	0,52	0,52	12,75	61,13	13,01
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бройлеры цыплята потроха, 1 категория, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	6,49	5,80	9,52	116,43	2,94
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	100	2,69	2,54	19,29	110,91	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потроха, 1 категория, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	80	11,23	11,31	4,67	165,78	1,26
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (яблоки), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	6,99	27,95	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			540	23,06	20,00	57,43	502,65	4,20
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,35	3,57	11,57	92,93	0,57
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
Итого			215	5,97	5,54	33,72	209,85	0,57
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	200	3,74	4,23	19,16	131,09	26,43
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			450	11,86	9,08	52,11	338,51	27,87
Итого				48,33	48,81	189,31	1 396,94	46,35