

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС № 73 "Малыш"

Федорова Ж.А./

# МЕНЮ

14 июля 2025 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                       | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                     | 200   | 7,99              | 9,27       | 28,69            | 231,56                                             | 0,96                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ<br>(печенье сахарное мука 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                     | 44/8  | 3,30              | 10,57      | 32,24            | 237,48                                             | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>38          | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                       | 180   | 0,12              | 0,00       | 7,12             | 28,92                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 432   | 11,41             | 19,84      | 68,05            | 497,96                                             | 0,98                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                         | 171   | 0,86              | 0,17       | 17,27            | 73,54                                              | 3,42                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 171   | 0,86              | 0,17       | 17,27            | 73,54                                              | 3,42                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ<br>(картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)                                                        | 200   | 3,27              | 4,68       | 11,71            | 103,16                                             | 3,99                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, говядина б/к)                                                              | 95    | 12,06             | 19,08      | 5,14             | 240,46                                             | 0,64                  |
| 2012                          | 204                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                        | 135   | 5,89              | 3,10       | 37,67            | 202,18                                             | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                       | 50    | 3,33              | 0,40       | 21,33            | 103,33                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                                  | 180   | 0,19              | 0,16       | 10,15            | 44,50                                              | 2,22                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 680   | 24,74             | 27,42      | 86,00            | 693,63                                             | 6,85                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                         | 60    | 0,72              | 3,01       | 5,01             | 51,12                                              | 1,68                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                             | 45    | 4,66              | 6,03       | 17,09            | 141,77                                             | 0,02                  |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР С САХАРОМ<br>(кефир 2,5 % жирности, сахар песок)                                                                                                                                                                   | 175/2 | 5,27              | 4,54       | 9,53             | 105,38                                             | 1,27                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 282   | 10,65             | 13,58      | 31,63            | 298,27                                             | 2,97                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 235                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-<br>РУССКИ<br>(рыба минтай филе, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, сыр российский) | 230   | 15,36             | 12,21      | 20,54            | 254,47                                             | 9,15                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН)<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                           | 35    | 2,67              | 0,22       | 17,59            | 83,00                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                               | 200   | 4,58              | 4,81       | 15,98            | 126,73                                             | 0,81                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 465   | 22,61             | 17,24      | 54,11            | 464,20                                             | 9,96                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | 70,27             | 78,25      | 257,06           | 2 027,60                                           | 24,18                 |

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС № 73 "Малыш"

Федорова Ж.А./

## МЕНЮ

14 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                       | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                     | 155   | 6,06              | 6,99       | 21,69            | 174,88                                             | 0,73                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ<br>(печенье саварное мука 1 сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                     | 20/7  | 1,52              | 7,49       | 14,68            | 132,19                                             | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>38          | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                       | 170   | 0,10              | 0,00       | 6,01             | 24,42                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 352   | 7,68              | 14,48      | 42,38            | 331,49                                             | 0,75                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                         | 170   | 0,85              | 0,17       | 17,17            | 73,10                                              | 3,40                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 170   | 0,85              | 0,17       | 17,17            | 73,10                                              | 3,40                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 81                  | СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ<br>(картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)                                                        | 150   | 2,36              | 2,87       | 9,16             | 72,55                                              | 3,34                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>(свиные мясные, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, говядина б/к)                                                               | 80    | 10,56             | 16,19      | 4,59             | 206,44                                             | 0,76                  |
| 2012                          | 204                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                        | 105   | 4,50              | 2,94       | 28,74            | 159,47                                             | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ)<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. минеральными)                                                                                                                                          | 40    | 2,67              | 0,32       | 17,07            | 82,67                                              | 0,00                  |
| 2008                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                                  | 160   | 0,18              | 0,15       | 9,41             | 41,06                                              | 1,96                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 535   | 20,27             | 22,47      | 68,97            | 562,19                                             | 6,06                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                         | 50    | 0,62              | 3,01       | 4,27             | 47,45                                              | 1,43                  |
| 2012                          | 117                 | ГРЕНКИ С СЫРОМ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                             | 30    | 2,89              | 3,06       | 12,19            | 88,00                                              | 0,01                  |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР С САХАРОМ<br>(кефир 2,5 % жирности, сахар песок)                                                                                                                                                                   | 150/2 | 4,50              | 3,88       | 8,14             | 89,89                                              | 1,09                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 232   | 8,01              | 9,95       | 24,60            | 225,34                                             | 2,53                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 235                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-<br>РУССКИ<br>(рыба минтай филе, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, сыр российский) | 200   | 12,82             | 8,87       | 18,26            | 204,82                                             | 7,99                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН)<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                           | 25    | 1,91              | 0,16       | 12,55            | 59,21                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                               | 170   | 3,56              | 3,72       | 12,22            | 97,53                                              | 0,62                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 395   | 18,29             | 12,75      | 43,03            | 361,56                                             | 8,61                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | 55,10             | 59,82      | 196,15           | 1 553,68                                           | 21,35                 |