

МЕНЮ

26 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

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 несоленое, сыр российский)	100/19	7,58	9,41	23,35	209,30	0,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00
	ТК№038	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	195	0,10	0,00	5,92	24,07	0,02
Итого			329	8,81	10,88	40,43	295,92	0,07
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок абрикосовый)	170	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Итого			170	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Обед								
2012	60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И КРУПОЙ (картофель б/х, картофель, овощи свежие "терракот", морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	6,16	7,25	13,16	142,78	3,99
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (свинина мясная, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, морковь, масло сливочное несоленое)	120	11,98	26,55	11,69	335,23	23,85
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб разнотравный обогащенный микроэлементами)	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	1,76
Итого			470	20,98	34,28	51,43	601,96	29,60
Полдник								
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовый мука высшего сорта)	45	4,43	7,00	15,09	141,54	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	3,27	3,41	11,68	91,40	0,57
Итого			205	7,70	10,41	26,77	232,94	0,63
Ужин								
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь, масло сливочно-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная, яйца куриные (цп), творог 5,0% жирности, сахар песок)	155	14,73	10,90	15,02	220,31	1,41
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок)	50	1,42	1,14	8,33	49,45	0,16
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	176	5,10	4,40	7,04	93,23	1,23
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничный формовый мука высшего сорта)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			401	22,78	16,56	40,43	410,35	2,80
Всего				61,12	72,30	175,89	1 614,27	36,50

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ ДС № 73 "Малыш"
Исидорова Ж.А.

МЕНЮ

26 мая 2025 г.
Сад 12 часов

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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сливочное несоленое, сыр российский)	145/24	11,21	10,87	36,26	289,24	0,07
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье савоярское мука высшего сорта)	45	3,38	4,41	33,51	187,81	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,12	0,00	6,08	24,79	0,02
Итого			394	14,71	15,28	75,85	501,84	0,09
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	170	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Итого			170	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И КРУПОЙ (пшеница бл., картофель, овощи: морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	6,34	6,20	14,10	137,84	3,94
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (свинина мясная, капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, морковь, масло сливочное несоленое)	180	13,95	29,42	17,43	392,31	26,76
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	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	10,58	46,81	2,61
Итого			610	23,84	36,20	63,44	680,29	33,31
Полдник								
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничный (формовой) мука высшего сорта)	55	5,87	8,41	17,62	170,42	0,10
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,61	3,72	13,50	102,89	0,62
Итого			255	9,48	12,13	31,12	273,31	0,72
Ужин								
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь, творог 5,0% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная, яйцо куриное (шт.), сахар песок)	160	17,01	12,76	15,49	248,46	1,44
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	1,23	0,85	8,39	46,26	0,13
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	169	4,90	4,22	6,76	89,53	1,18
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничный (формовой) мука высшего сорта)	25	1,91	0,16	12,56	59,29	0,00
Итого			404	25,05	17,99	43,20	443,54	2,75
Всего				73,93	81,77	230,44	1 972,08	40,27