

Утверждаю

Заведующий

МЕДОУ РС № 73 "Малыш"

Бедорова Ж.А.

МЕНЮ

6 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сад 12 часов								
Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	325	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (пудинг 3,2% жирности, яйца куриные, сахар песок, яйца куриные (яй.), масло сливочное (рафинированное), масло сливочное (рафинированное), молоко пастеризованное (рафинированное), молоко пастер. 3,2% жирности)	130	16,57	16,20	24,22	320,34	0,28
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (пудинг 3,2% жирности, яйца куриные, сахар песок, яйца куриные (яй.), масло сливочное (рафинированное), молоко пастеризованное (рафинированное), молоко пастер. 3,2% жирности)	50	0,77	2,14	3,22	35,27	0,02
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное (рафинированное), хлеб пшеничный высшего сорта, яйца куриные)	20/8	1,58	6,76	10,20	107,99	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (яйца куриные, сахар песок, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,03	24,58	0,02
Итого			394	21,04	25,10	43,67	488,18	0,32
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,01
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,01
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бульон куриный, капуста пекинская, 1 категория, картофель, лук репчатый, горох, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное (рафинированное))	200	8,57	6,88	11,52	142,63	3,54
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный высшего сорта, яйца куриные)	15	1,57	0,13	10,34	48,78	0,00
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль поваренная, масло сливочное (рафинированное))	100	2,69	2,72	19,29	112,45	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бульон куриный, капуста пекинская, 1 категория, морковь, лук репчатый, мясо куриное (филе), масло сливочное (рафинированное), мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	100	13,66	12,73	4,95	189,33	1,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (яблоки), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,98	31,92	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржанопшеничный обог. микродобавками)	50	3,33	0,44	21,33	102,61	0,00
Итого			665	29,82	22,90	75,41	627,72	4,70
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	25	0,70	0,83	19,36	88,68	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	4,11	4,38	14,08	113,47	0,70
Итого			225	4,81	5,21	33,44	202,15	0,70
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (яй.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное (рафинированное), масло подсолнечное (рафинированное), мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	215	4,30	7,29	21,72	171,32	29,17
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный высшего сорта, яйца куриные)	35	2,70	0,22	17,74	83,74	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	181	0,88	0,17	17,75	75,59	1,45
Итого			471	12,84	12,17	57,48	391,94	30,62
Всего				68,95	65,82	220,78	1 761,71	47,35

Утверждаю

Закладующий
МЕДОУ Я/С № 3 "Малыш"
Иванов А. А.

МЕНЮ

6 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

Если 12 часов								
Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупяная мука, сахар пастер, яйца куриные (соль), виноградный сок (кислота), масло сливочное рафинированное, масло растительное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	100	14,51	11,43	18,50	237,39	0,22
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	35	0,58	0,89	3,04	22,62	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное рафинированное, хлеб пшенично-формовой края высокого сорта)	207	1,56	5,76	10,09	98,52	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар пастер, чай черный байховый)	175/6	0,11	0,00	5,30	21,62	0,02
Итого			343	16,78	18,08	36,93	380,15	0,25
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бульон куриный, горох, 1 картофелина, морковь, лук репчатый, пшеничная мука высшего сорта, вода питьевая, масло сливочное рафинированное)	150	7,12	6,28	9,18	121,68	2,85
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшенично-формовой края высшего сорта)	10	1,05	0,09	6,92	32,64	0,00
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль, сахар пастер, масло сливочное рафинированное)	100	2,81	2,84	18,62	110,48	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бульон куриный, курица, 1 картофелина, морковь, лук репчатый, масло сливочное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	80	11,82	11,35	4,08	166,00	0,97
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (яблоки), сахар пастер, вода питьевая)	170	0,00	0,00	6,63	26,47	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб пшенично-формовой края высшего сорта)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			550	23,25	20,91	62,39	538,85	3,82
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктами высшего сорта)	15	0,43	0,50	11,80	54,02	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар пастер, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,33	3,57	11,75	99,43	0,57
Итого			195	3,76	4,07	23,55	147,45	0,57
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (соль))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (капуста белокочанная, картофель, масло сливочное рафинированное, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	200	3,91	3,51	19,17	125,48	29,07
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенично-формовой края высшего сорта)	25	1,93	0,16	12,68	59,82	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			445	11,67	8,33	49,75	321,67	36,51
				57,84	51,79	182,43	1 435,15	45,16