

МЕНЮ

30 июня 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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ (зрелая ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сливочно-сливочное неосолоное, сахар песок)	155	3,78	6,19	17,58	141,76	0,37
2008		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ (пшеница обдирочная мука высшего сорта, масло сливочно-сливочное неосолоное)	19/8	1,50	8,49	14,51	140,68	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	170	0,11	0,00	5,33	21,76	0,02
Итого			352	5,39	14,68	37,42	304,20	0,39
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	195	0,97	0,19	19,67	83,72	3,89
Итого			195	0,97	0,19	19,67	83,72	3,89
Обед								
2012	81	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сливочно-сливочное неосолоное)	150	2,56	2,88	10,09	77,28	3,69
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное неосолоное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	70	7,51	17,34	4,28	203,38	0,78
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное неосолоное)	85	2,15	3,07	13,71	91,16	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный обд., микронутриентами)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,18	0,15	8,76	38,52	2,00
Итого			505	15,07	23,74	53,91	493,01	6,47
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,62	2,38	4,30	41,93	1,44
2012	117	ГРЕНКА СЛАДКАЯ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	35	3,40	1,33	16,87	93,06	0,06
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	145	2,67	2,82	8,56	71,14	0,44
Итого			230	6,69	6,53	29,73	206,13	1,94
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	115	18,00	12,11	16,67	250,61	0,16
2012	362	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (повидло, крахмал картофельный, вода питьевая)	50	0,04	0,00	7,74	31,11	0,02
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	24	1,80	0,15	11,81	55,72	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
Итого			339	24,34	13,76	42,52	397,44	0,93
Всего				52,46	58,90	183,25	1 484,50	13,62

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС № 73 "Малыш"

Ведорова Ж.А.

МЕНЮ 30 июня 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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сливочно-стерилизованное, сахар песок)	200	6,66	8,56	33,60	238,69	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ (тесто: сахарная мука высшего сорта, масло сливочно-стерилизованное)	21/10	1,62	10,13	15,66	160,61	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,12	0,00	6,89	28,05	0,02
Итого			411	8,40	18,69	56,15	427,35	0,53
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок апельсиновый)	163	0,82	0,16	16,51	70,28	3,27
Итого			163	0,82	0,16	16,51	70,28	3,27
Обед								
2012	81	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сливочно-стерилизованное)	200	3,60	7,16	13,93	135,81	5,06
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мякоть мякоть, морковь, лук репчатый, масло сливочно-стерилизованное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	85	9,00	21,72	6,17	256,31	0,64
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-стерилизованное)	105	3,33	3,39	21,25	128,97	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб диетический, обог. ферментативными)	48	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,21	0,18	10,66	46,98	2,49
Итого			618	19,47	32,85	73,34	671,40	8,19
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,73	3,85	5,18	59,43	1,75
2012	117	ГРЕНКИ СЛАДКАЯ (хлеб пшеничный фаршированный мукой высшего сорта, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	40	3,34	1,15	19,09	100,19	0,08
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,08	3,15	10,11	82,27	0,48
Итого			250	7,15	8,15	34,38	241,89	2,31
Ужин								
008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	140	21,09	16,69	30,02	357,92	0,18
012	362	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (помидоры, крахмал картофельный, вода питьевая)	60	0,07	0,00	12,98	52,16	0,04
008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный фаршированный мукой высшего сорта)	23	1,74	0,14	11,45	54,03	0,00
08	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	176	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00
Итого			399	28,90	18,83	62,85	544,11	1,22
Итого				64,74	78,68	243,23	1 955,03	15,52