

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ д/с № 73 "Малыш"
Федорова Ж.А./

МЕНЮ

21 мая 2025 г.

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								
2008	189	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,68	7,45	23,56	184,33	0,68
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/8	3,09	6,83	20,13	154,42	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,62	26,94	0,02
Итого			434	8,89	14,28	50,31	365,69	0,70
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,71	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,71	11,00
Обед								
2012	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,88	8,27	14,23	143,49	13,75
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	160	12,50	28,72	18,21	381,73	9,18
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,77	1,55	3,76	32,21	0,01
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	5,70	22,80	0,00
Итого			660	19,46	38,98	63,10	682,21	22,94
Полдник								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	7,43	3,55	45,46	243,22	0,12
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	160	5,10	0,17	6,80	52,70	1,70
Итого			230	12,53	3,72	52,26	295,92	1,82
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	75	1,28	4,95	7,33	79,82	11,76
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	140	13,08	16,97	5,67	227,74	0,18
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,67	0,22	17,58	82,98	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,76	3,95	11,41	97,51	0,62
Итого			450	20,79	26,09	41,99	488,05	12,56
Всего				62,11	83,51	218,44	1 883,58	49,02

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С №73 "Малыш"

Иванорова Ж.А./

МЕНЮ

21 мая 2025 г.

Если 12 часов

Ясли 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	189	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,61	5,70	19,73	148,92	0,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	25/7	1,95	5,90	12,71	111,76	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/6	0,10	0,00	6,10	24,81	0,02
Итого			373	6,66	11,60	38,54	285,49	0,54
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,79	46,95	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,95	9,99
Обед								
2012	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свиная, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,62	6,41	13,75	123,80	12,53
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	150	11,01	25,60	16,76	341,73	8,44
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,65	1,51	2,99	28,19	0,01
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	5,05	20,20	0,00
Итого			560	16,93	33,87	55,51	595,50	20,98
Полдник								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности)	55	6,00	3,24	36,86	200,32	0,08
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
Итого			205	10,50	3,39	42,86	246,82	1,58
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	70	1,24	3,87	6,70	67,30	11,13
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	130	12,53	16,94	7,41	232,27	0,17
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,11	3,29	10,58	85,41	0,52
Итого			390	18,41	24,22	34,73	432,34	11,82
Всего				52,90	73,48	181,43	1 607,10	44,91