

Утверждено

Заведующий

МЕДОУ Д/С № 73 "Малыш"

/Федорова Жанна Александровна/

## MEHIO

4 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сад 12 часов                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                          | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, тыквы, вода питьевая, сахар пестик, 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                                                     | 200   | 6,30              | 8,53       | 24,13            | 199,69                                        | 0,83                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)                                                                                                                                        | 207   | 1,73              | 5,95       | 11,14            | 104,97                                        | 0,00                  |
|                               | ТЮ80 38             | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, сахар пестик, вода питьевая)                                                                                                                                                                         | 180   | 0,12              | 0,00       | 7,15             | 29,05                                         | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 407   | 8,15              | 14,48      | 42,42            | 333,71                                        | 0,85                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ГРУША<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                            | 94    | 0,38              | 0,28       | 9,67             | 44,13                                         | 4,69                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 94    | 0,38              | 0,28       | 9,67             | 44,13                                         | 4,69                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | БУЛЬОН КУРИНЫЙ<br>(вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, крупа манная)                                                                                                                                                   | 200   | 0,67              | 0,07       | 4,38             | 20,80                                         | 0,39                  |
| 2008                          | 73                  | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА<br>(хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)                                                                                                                                                                    | 11    | 1,31              | 0,11       | 8,59             | 40,55                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(бройлеры целыята полтора, 1 категория, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, яйца куриные (шт))                                                  | 110   | 22,47             | 21,41      | 9,38             | 320,80                                        | 1,11                  |
| 2008                          | 131                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)                                                                         | 160   | 3,27              | 5,10       | 10,08            | 101,06                                        | 29,36                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                             | 180   | 0,00              | 0,00       | 5,81             | 23,22                                         | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ)<br>(хлеб ржаной-пшеничный обж., микроулучшители)                                                                                                                                                          | 49    | 3,26              | 0,40       | 21,26            | 103,26                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 710   | 30,98             | 27,09      | 59,50            | 609,89                                        | 30,86                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                          | 171   | 4,50              | 1,50       | 6,30             | 60,00                                         | 0,75                  |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 65    | 7,64              | 5,17       | 30,27            | 198,69                                        | 0,08                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 236   | 12,14             | 6,67       | 36,57            | 258,69                                        | 0,83                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 36                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                              | 70    | 0,95              | 6,89       | 5,60             | 88,12                                         | 2,62                  |
| 2012                          | 249                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ<br>(рыба минтай филе, яйца куриные (шт), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)                                                                     | 200   | 18,46             | 14,04      | 1,18             | 205,12                                        | 0,20                  |
|                               |                     | ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН)<br>(хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)                                                                                                                                                            | 28    | 2,12              | 0,17       | 13,92            | 65,68                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 166   | 0,81              | 0,16       | 16,29            | 69,35                                         | 1,33                  |
| 2012                          | 399                 | СОКИ ФРУКТОВЫЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                            | 464   | 22,34             | 21,26      | 36,99            | 428,27                                        | 4,15                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       | 73,99             | 69,78      | 185,15           | 1 674,49                                      | 41,38                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"

/Федорова Жанна Александровна/

# МЕНЮ

4 апреля 2025 г.  
Если 12 часов

| Если 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                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"<br>(пшено, рисовая, пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                                              | 155   | 5,24              | 6,45       | 21,48            | 165,88                                             | 0,65                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                         | 20/7  | 1,57              | 6,08       | 10,10            | 101,37                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                       | 170/8 | 0,10              | 0,00       | 6,12             | 24,85                                              | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 358   | 6,91              | 12,53      | 37,70            | 292,10                                             | 0,67                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | ГРУША<br>(груша)                                                                                                                                                                                                                         | 100   | 0,40              | 0,30       | 10,30            | 47,00                                              | 5,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 100   | 0,40              | 0,30       | 10,30            | 47,00                                              | 5,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | БУЛЬОН КУРИНЫЙ<br>(вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, крупа манная)                                                                                                                                                | 150   | 0,67              | 0,07       | 4,34             | 20,57                                              | 0,42                  |
| 2008                          | 73                  | ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА<br>(хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                     | 10    | 1,19              | 0,10       | 7,84             | 37,01                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(бройлеры цыпленка категории 1 категории, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.))                                                | 75    | 18,51             | 17,90      | 6,74             | 262,68                                             | 0,86                  |
| 2008                          | 131                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)                                                                          | 125   | 3,32              | 2,92       | 10,46            | 83,33                                              | 29,47                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                          | 170   | 0,00              | 0,00       | 4,84             | 19,35                                              | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ)<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                        | 40    | 2,61              | 0,32       | 17,01            | 82,61                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 570   | 26,30             | 21,31      | 51,23            | 505,55                                             | 30,75                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | РЯЖЕНКА<br>(ряженка 2,0% жирности)                                                                                                                                                                                                       | 150   | 4,50              | 1,50       | 6,30             | 60,00                                              | 0,75                  |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 50    | 7,46              | 5,71       | 30,96            | 205,42                                             | 0,08                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          | 200   | 11,96             | 7,21       | 37,26            | 265,42                                             | 0,83                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 36                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                           | 60    | 0,87              | 3,83       | 5,12             | 58,35                                              | 2,40                  |
| 2012                          | 249                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ<br>(рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)                                                                 | 170   | 16,61             | 10,55      | 1,12             | 166,01                                             | 0,19                  |
|                               |                     | ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН)<br>(хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                             | 25    | 1,91              | 0,16       | 12,55            | 59,21                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | СОКИ ФРУКТОВЫЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                         | 160   | 0,78              | 0,16       | 15,68            | 66,74                                              | 1,28                  |
| 2012                          | 399                 |                                                                                                                                                                                                                                          | 415   | 20,17             | 14,70      | 34,47            | 350,31                                             | 3,87                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |       | 65,74             | 56,05      | 170,96           | 1 460,38                                           | 41,12                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |