

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ ДС № 73 "Малыш"
Федорова Ж.А./

МЕНЮ

11 июня 2025 г.
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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	6,35	8,72	22,23	193,81	0,73
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/8	2,57	6,83	16,68	138,44	0,00
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,65	3,77	14,55	107,67	0,63
Итого			418	12,57	19,32	53,46	439,92	1,36
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2012	84	СУП РЫБНЫЙ (рыба горбуша филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко- сливочное несоленое, крупа перловая)	200	10,60	5,81	12,87	146,07	3,20
2008	261	ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	125/30	20,14	9,62	4,71	209,57	14,51
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,26	5,67	18,93	140,23	8,85
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,42	0,45	21,90	105,38	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	7,76	31,04	0,00
Итого			707	37,42	21,55	66,17	632,29	26,56
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	75	7,17	6,11	46,17	267,95	0,08
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	157	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			232	12,57	6,29	53,37	323,75	1,88
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	65	0,98	3,90	5,76	62,01	2,70
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	150	15,43	18,96	7,36	261,96	0,21
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	44	3,37	0,27	22,16	104,60	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	200/7	0,12	0,00	7,40	30,07	0,02
Итого			466	19,90	23,13	42,68	458,64	2,93
Всего				82,90	70,73	226,46	1 906,30	43,73

Утверждаю

Заведующий

МБДОМ ДС № 73 "Малыш"

(Федорова Ж.А.)

МЕНЮ

11 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

Если 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	155	5,28	7,05	19,01	161,48	0,57
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20/7	1,56	5,74	10,09	98,36	0,00
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	165	3,70	3,88	11,49	96,61	0,65
Итого			347	10,54	16,67	40,59	356,45	1,22
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2012	84	СУП РЫБНЫЙ (рыба горбуша филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, крупа перловая)	150	7,58	5,40	10,24	119,91	3,49
2008	261	ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	90/30	16,03	6,58	3,14	154,86	11,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,58	4,42	16,26	115,52	7,77
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	5,72	22,87	0,00
Итого			560	28,84	16,75	52,32	494,74	22,93
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	6,83	5,03	40,45	234,07	0,05
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
Итого			210	11,33	5,18	46,45	280,57	1,55
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,93	4,03	5,44	61,65	2,55
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	150	15,54	17,93	8,19	256,39	0,21
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	165/6	0,10	0,00	6,36	25,82	0,02
Итого			406	18,48	22,12	32,54	403,07	2,78
Итого				69,63	61,16	182,68	1 586,53	39,48