

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС № 73 "Ялыш"

Федорова Ж.А./

МЕНЮ

18 июля 2025 г.

Если 12 часов

Если 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 ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	155	5,71	7,86	21,58	180,75	0,68
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	20/7	1,56	5,62	10,09	97,23	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	165/5	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			352	7,37	13,48	36,71	298,53	0,70
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (блочно)	100	0,40	0,40	9,85	47,23	10,05
Итого			100	0,40	0,40	9,85	47,23	10,05
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бройлеры цыпленка порц. 1 категории, картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	6,61	5,28	9,75	113,08	2,93
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	100	2,70	2,99	19,30	114,91	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка порц. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	80	11,27	11,76	4,86	170,68	1,26
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржанопшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			540	23,23	20,38	57,32	506,05	4,19
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	15	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,28	3,53	11,54	92,15	0,57
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
Итого			210	4,84	4,12	30,67	180,77	0,57
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	200	3,20	4,42	15,87	117,32	22,88
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			445	10,94	9,24	46,32	312,90	24,32
				46,78	47,62	180,87	1 345,48	39,83

МЕНЮ

18 июля 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	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (пшени, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	200	7,28	8,31	30,44	226,78	0,73
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшенич. формовой муки высш. сорт)	20/8	1,57	6,69	10,10	106,90	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,63	26,99	0,02
Итого			414	8,97	15,00	47,17	360,67	0,75
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,83	47,15	10,03
Итого			100	0,40	0,40	9,83	47,15	10,03
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бройлеры (цыплята) потроха, 1 картофель, картошка, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	8,35	7,03	13,94	152,98	3,90
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	100	3,33	2,80	23,79	133,72	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры (цыплята) потроха, 1 картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	95	12,63	12,86	5,23	187,40	1,18
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (яблоко), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,98	31,93	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный обж. мажорант(розмариан))	52	3,46	0,46	22,14	106,53	0,00
Итого			647	27,77	23,15	73,08	612,56	5,08
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	33	0,93	1,10	25,74	117,89	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенич. формовой муки высш. сорт)	16	1,21	0,10	7,99	37,71	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,80	4,01	13,43	106,30	0,64
Итого			249	5,94	5,21	47,16	261,90	0,64
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (картофель, лук репчатый, картошка, морковь, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	230	4,71	7,34	24,68	185,29	29,27
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенич. формовой муки высш. сорт)	32	2,43	0,20	15,98	75,42	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	183	0,88	0,17	17,92	76,29	1,46
Итого			485	12,98	12,20	58,85	398,29	30,73
Всего				56,06	55,96	236,09	1 680,57	47,23