

Утверждаю

Заведующий

МЕДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Федорова Ж.А.

МЕНЮ

8 июля 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 РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,48	8,70	29,40	223,17	0,88
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы-формовой мука высшего сорт)	25/8	1,95	6,73	12,61	118,75	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/7	0,12	0,00	7,05	28,69	0,02
Итого			420	8,55	15,43	49,06	370,61	0,90
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	106	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56
Итого			106	0,42	0,42	10,35	49,63	10,56
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	200	2,43	3,17	11,68	85,91	14,76
2012	282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (говядина мякоть, пшеница 6х, хлеб пшеницы-формовой мука высшего сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	80	11,91	19,71	5,89	248,52	0,50
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высшего сорт, вода питьевая)	50	1,23	0,85	4,54	30,75	0,13
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	6,06	3,95	27,43	169,37	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обж. заквасочным тестом)	50	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	174	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Итого			654	25,81	28,25	87,70	710,98	18,79
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	173	5,03	4,33	6,93	91,87	1,21
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (пшеница, хлеб пшеницы-формовой мука высшего сорт)	55	2,76	0,22	31,98	140,93	0,11
Итого			228	7,79	4,55	38,91	232,80	1,32
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	140	11,82	5,56	4,93	118,00	1,96
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,43	5,66	22,28	154,35	10,72
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы-формовой мука высшего сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,82	4,03	13,43	106,61	0,64
Итого			520	21,36	15,44	55,69	450,01	13,32
Всего				63,93	64,09	241,71	1 814,03	44,89

Утверждаю

Заведующий

МЕДОУЧУГ № 13 Малыш

Иванова Ж. А. /

МЕНЮ

8 июля 2025 г.

Ясли 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 РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль поваренная, сахар песок, масло сливочно-слизистое несоленое)	150	5,17	7,38	22,83	179,41	0,70
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-слизистое несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	20/7	1,57	6,31	10,10	103,46	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	170/6	0,10	0,00	6,25	25,39	0,02
Итого			353	6,84	13,69	39,18	308,26	0,72
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	97	0,39	0,39	9,48	45,47	9,68
Итого			97	0,39	0,39	9,48	45,47	9,68
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-слизистое несоленое, сметана 15% жирности)	150	1,92	3,31	9,26	75,29	11,27
2012	282	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, говядина б/е, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло сливочно-слизистое несоленое)	70	10,55	16,56	4,89	210,74	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)	50	1,23	0,85	4,54	30,75	0,13
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сливочно-слизистое несоленое, соль поваренная)	90	3,64	2,95	16,47	106,88	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
Итого			550	20,76	24,14	67,08	570,83	14,40
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	160	4,64	4,00	6,40	84,80	1,12
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (повидло, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	45	1,99	0,16	25,75	112,33	0,10
того			205	6,63	4,16	32,15	197,13	1,22
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	110	9,73	5,43	4,60	107,05	1,77
012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-слизистое несоленое)	120	2,62	4,97	17,91	127,14	8,73
008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	3,67	3,90	11,65	97,53	0,62
го			410	17,55	14,42	44,20	379,08	11,12
го				52,17	56,80	192,09	1 500,77	37,14