



МЕНЮ
20 июня 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5.0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3.2% жирности)	155	23,44	18,63	25,10	366,43	0,34
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	0,76	1,50	3,75	31,55	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	20/8	1,70	6,69	10,96	110,96	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,07	24,75	0,02
Итого			419	26,02	26,82	45,88	533,69	0,37
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,01
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,01
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	9,43	7,99	13,88	165,63	3,92
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	16	1,69	0,14	11,10	52,37	0,00
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,70	2,73	19,29	112,58	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	110	15,65	15,50	5,23	223,28	1,31
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,91	31,62	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	59	3,91	0,52	25,02	120,40	0,00
Итого			685	33,38	26,88	82,43	705,88	5,23
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	200	3,85	4,08	12,61	103,75	0,65
Итого			230	4,69	5,07	35,80	209,95	0,65
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокачанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	230	4,21	7,29	21,72	170,88	29,61
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высш.сорт)	38	2,90	0,24	19,04	89,88	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	186	0,90	0,18	18,23	77,59	1,49
Итого			494	12,97	12,20	59,26	399,64	31,10
Всего				77,50	71,41	234,15	1 900,88	48,36

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Мапыш"

Федорова Ж.А./

МЕНЮ

20 июня 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.) виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	100	14,93	12,50	19,90	254,45	0,22
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	35	0,57	0,92	2,92	22,27	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	20/7	1,57	6,17	10,10	102,19	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	175/6	0,11	0,00	5,37	21,90	0,02
Итого			343	17,18	19,59	38,29	400,81	0,25
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категория, картофель, порок куриный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	6,55	5,60	9,68	115,36	2,97
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	10	1,04	0,09	6,82	32,16	0,00
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	100	2,70	2,99	19,30	114,91	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категория, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	80	12,70	12,91	5,69	189,92	1,34
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	7,10	28,37	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			550	25,64	21,94	65,55	562,30	4,31
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	10	0,28	0,33	7,73	35,40	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,40	3,60	12,89	98,70	0,57
Итого			190	3,68	3,93	20,62	134,10	0,57
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	80	9,91	8,98	0,54	122,60	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	200	3,91	4,34	19,42	133,86	28,45
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	25	1,93	0,16	12,71	59,99	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			485	16,62	13,65	50,30	391,53	29,89
Всего				63,52	59,51	184,54	1 535,63	45,00