

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Федорова Ж.А.

МЕНЮ

9 июля 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 (кашевые хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	6,03	8,23	22,56	189,36	0,62
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы(формовой муча высшего сорта))	25/6	1,95	6,73	12,61	118,75	0,00
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,62	3,77	14,35	106,80	0,63
Итого			413	11,60	18,73	49,52	414,91	1,25
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	84	СУП РЫБНЫЙ (рыба треска филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, крупа перловая)	200	10,18	6,44	16,47	164,73	4,34
2008	261	ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 10% жирности, соль йодированная)	125/30	19,40	7,11	4,36	182,10	14,13
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,02	5,37	18,96	136,65	9,04
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	170	0,50	0,10	20,19	83,24	0,80
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обжаренный)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			695	36,41	19,46	81,18	668,70	28,31
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (яйца пшеничные высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	7,09	6,02	46,09	266,78	0,06
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	164	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Итого			234	12,49	7,82	53,65	338,78	0,96
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	70	1,20	3,94	7,04	68,32	3,30
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта)	150	14,30	17,82	7,33	247,16	0,21
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы(формовой муча высшего сорта))	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый, лимон)	200/7	0,16	0,00	7,55	31,69	0,78
Итого			462	18,33	21,98	39,48	430,06	4,29
				79,23	68,39	233,63	1 899,45	44,81

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С №23 "Малыш"

Федорова Ж.А.

МЕНЮ

9 июля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	155	5,10	6,42	18,67	153,72	0,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенично-ржаной мука высш. сорт)	20/7	1,57	6,12	10,10	101,74	0,00
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	165	3,56	3,72	11,70	95,47	0,62
Итого			347	10,23	16,26	40,47	350,93	1,14
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
Обед								
2012	84	СУП РЫБНЫЙ (рыба лещ, филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, крупа перловая)	150	6,99	5,17	12,35	123,85	3,51
2008	261	ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	90/30	15,39	6,08	2,74	145,53	11,28
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,59	4,01	16,76	113,76	8,06
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржанно-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	160	0,53	0,11	17,05	70,99	0,88
Итого			580	28,15	15,72	65,86	535,71	23,73
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)	55	6,64	4,47	40,73	229,47	0,05
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	160	4,80	1,60	6,72	64,00	0,80
Итого			215	11,44	6,07	47,45	293,47	0,85
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (сметана, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,87	2,70	5,12	48,22	2,40
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	150	15,53	17,57	8,18	253,10	0,21
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенично-ржаной мука высш.сорт)	25	1,94	0,16	12,77	60,28	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (вода питьевая, сахар песок, лимон, чай черный байховый)	185/8/7	0,17	0,01	6,58	28,29	1,16
Итого			435	18,51	20,44	32,65	389,89	3,77
Всего				68,73	58,89	196,23	1 617,01	39,49