

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС № 13 "Малыш"

Федорова Ж.А./

МЕНЮ

5 мая 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	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	155	4,56	6,52	19,11	154,22	0,52
2008		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ (печенье сахарное мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	20/7	1,54	7,83	14,94	136,59	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	170	0,11	0,00	6,02	24,49	0,02
Итого			352	6,21	14,35	40,07	315,30	0,54
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2012	81	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,74	3,89	11,80	93,97	4,56
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	80	9,01	20,91	4,64	243,05	0,78
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	95	3,22	3,05	20,55	122,52	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	160	0,18	0,15	9,48	41,39	2,01
Итого			525	17,82	28,32	63,54	583,60	7,35
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,62	3,33	4,30	50,47	1,44
2012	117	ГРЕНКА СЛАДКАЯ (хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт, яйца куриные (цп), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	30	2,63	0,94	14,99	78,93	0,08
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,69	3,91	10,77	94,19	0,62
Итого			260	6,94	8,18	30,06	223,59	2,14
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (цп), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	110	17,15	11,60	19,99	255,94	0,17
2012	362	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (повидло, крахмал картофельный, вода питьевая)	50	0,06	0,00	11,33	45,57	0,03
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	150/2	4,50	3,88	8,15	90,06	1,09
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
Итого			332	23,24	15,60	49,51	438,93	1,29
Всего				54,96	66,60	198,33	1 625,92	14,32

МЕНЮ
5 мая 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								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сливочно-сладкое несоленое, сахар песок)	200	6,73	8,45	29,90	223,33	0,67
2008		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ (печенье сахарное мука высш. сорт, масло сливочно-сладкое несоленое)	23/8	1,76	8,67	17,17	154,14	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,12	0,00	7,10	28,87	0,02
Итого			411	8,61	17,12	54,17	406,34	0,69
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	148	0,74	0,15	14,91	63,48	2,95
Итого			148	0,74	0,15	14,91	63,48	2,95
Обед								
2012	81	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сливочно-сладкое несоленое)	200	2,78	5,66	12,12	111,37	4,74
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сладкое несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	95	10,27	24,47	5,12	282,05	0,64
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сладкое несоленое)	120	5,13	3,00	32,86	179,17	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обж. микроустройствами)	50	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,19	0,16	10,20	44,65	2,22
Итого			645	21,70	33,69	81,63	720,57	7,60
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,72	3,01	5,01	51,12	1,68
2012	117	ГРЕНКИ СЛАДКАЯ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	45	3,47	1,12	20,84	107,53	0,10
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	175	3,60	3,80	11,22	94,65	0,60
Итого			280	7,79	7,93	37,07	253,30	2,38
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	160	25,44	17,48	26,87	371,27	0,25
2012	362	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (пюре из яблок, крахмал картофельный, вода питьевая)	55	0,07	0,00	13,03	52,43	0,04
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	175/2	5,18	4,46	9,35	103,44	1,25
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,56	59,30	0,00
Итого			417	32,60	22,10	61,81	586,44	1,54
Всего				71,44	80,99	249,59	2 030,13	15,16