

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Федорова Жанна Александровна

МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

Ясли 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	155	5,67	6,60	20,65	165,63	0,67
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта)	207	1,57	5,94	10,10	100,16	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,28	3,43	11,08	89,22	0,58
Итого			352	10,52	15,97	41,83	355,01	1,25
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Обед								
2012	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	150	4,58	6,23	14,84	134,64	0,62
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое, морковь)	180	10,89	24,26	17,72	333,16	8,76
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	170	0,31	0,07	14,13	58,96	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржанно-пшеничный обог. микроулучшения)	40	2,61	0,32	17,01	82,61	0,00
Итого			540	18,39	30,88	63,70	609,37	9,38
Полдник								
2008		ЗЕФИР (зефир)	43	0,34	0,04	34,27	139,88	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,54	0,11	20,49	64,70	0,88
Итого			243	2,41	0,27	64,80	272,04	0,88
Ужин								
2012	233	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, творог 6,0% жирности, морковь, масло сливочно-сливочное несоленое, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	130	15,90	11,61	24,84	270,28	0,82
		СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 10% жирности)	50	0,67	1,51	3,13	28,86	0,01
2008	371	ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	160	3,49	3,72	11,37	93,67	0,54
2012	394		360	21,89	16,96	49,38	440,37	1,47
Итого				53,31	64,48	229,60	1 723,76	22,87
Всего								

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Федорова Жанна Александровна

МЕНЮ

3 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ (крупа пшеничная поставская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,64	8,01	25,57	201,98	0,76
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы (формовой муча высш. сорт)	35/8	2,71	6,84	17,62	142,95	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,98	3,04	13,46	93,85	0,51
Итого			423	12,33	17,89	56,65	438,78	1,27
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	105	0,42	0,42	10,29	49,37	10,50
Итого			105	0,42	0,42	10,29	49,37	10,50
Обед								
2012	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ (макаронные изделия высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,91	7,56	19,15	169,55	0,83
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (сосиски мясные, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь)	180	12,16	25,21	25,14	376,54	12,50
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,40	0,09	17,29	72,28	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обж. микроулучшителями)	50	3,26	0,40	21,26	103,26	0,00
Итого			630	21,73	33,26	82,84	721,63	13,33
Полдник								
2008		ЗЕФИР (зефир)	45	0,36	0,04	35,78	146,17	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы (формовой муча высш. сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,53	0,11	20,87	86,19	0,86
Итого			245	2,42	0,27	66,69	279,72	0,86
Ужин								
2012	233	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, яйца куриные (кат.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	155	17,81	13,54	29,06	312,54	0,84
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 16% жирности)	55	0,89	2,25	3,91	39,48	0,02
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы (формовой муча высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	200	4,34	4,66	13,82	115,71	0,80
Итого			435	24,95	20,61	59,34	526,94	1,66
Всего				61,65	72,46	278,81	2 016,44	27,82