



МЕНЮ
23 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	120/24	10,37	10,36	33,51	270,15	0,06
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,45	18,64	104,46	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,12	0,00	6,03	24,58	0,02
Итого			349	12,37	12,81	58,18	399,19	0,08
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	171	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Итого			171	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И КРУПОЙ (говядина б/к, картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	6,34	6,19	14,10	137,63	3,94
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (свинина мясная, капуста белокачанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	180	11,89	25,12	14,92	335,20	26,59
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	48	3,20	0,38	20,48	99,20	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (груша, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180	0,40	0,25	14,34	63,98	3,10
Итого			608	21,83	31,94	63,84	636,01	33,63
Полдник								
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	55	6,29	8,95	17,63	177,05	0,11
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	4,02	4,19	15,12	115,36	0,70
Итого			255	10,31	13,14	32,75	292,41	0,81
Ужин								
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь, творог 5,0% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок)	155	15,71	12,12	15,29	236,41	1,43
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	1,24	0,85	8,45	46,50	0,13
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	181	5,24	4,52	7,23	95,84	1,27
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	25	1,91	0,16	12,57	59,32	0,00
того			411	24,10	17,65	43,54	438,07	2,83
сего				69,46	75,71	215,14	1 838,78	40,75

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС №13 "Мальчи"

Федорова Ж.А.

МЕНЮ

23 июня 2025 г.

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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронный отварный высуш. сорт, вода питьевая, масло сливоч- ное, сырный напиток, сыр российский)	100/20	7,68	10,14	20,07	203,37	0,06
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высуш. сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
	ТК№0 38	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	195	0,10	0,00	5,73	23,30	0,02
Итого			335	9,28	12,10	40,68	310,07	0,08
II Завтрак								
2008	442	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	170	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Итого			170	0,85	0,17	16,83	73,10	3,40
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ И КРУТОЙ (картофель (ш), картофель, морковь заморож. "беркут", морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,72	6,74	10,87	127,13	3,82
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (говядина заморож., капуста белокочанная, морковь заморож., лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, вода питьевая, сметана 10%, морковь, морковь, масло сливочное несоленое)	120	11,26	25,05	10,95	315,86	23,57
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб универсальный общ. назначения)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
2008	396	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (груша, сахар песок, лимон, вода питьевая)	160	0,24	0,13	9,78	43,24	2,24
Итого			470	19,89	32,24	48,67	568,90	29,63
Полдник								
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб российский, масло сливочное несоленое, салат прованский, фаршированный мука высуш. сорт)	45	4,26	6,81	15,09	139,17	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	3,59	3,72	13,51	102,80	0,62
Итого			205	7,87	10,53	28,60	241,97	0,68
Ужин								
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь, масло сливочное несоленое, морковь пастер. 3,2% жирности, творог мажар, яйца куриные (шт.), творог 5,2% жирности, сахар песок)	155	14,48	10,96	14,97	219,56	1,41
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высуш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	1,51	1,16	9,15	53,16	0,18
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	176	5,10	4,39	7,03	93,13	1,23
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенично-ржаной мука высуш. сорт)	20	1,53	0,12	10,54	47,36	0,00
Итого			401	22,62	16,63	41,19	413,23	2,82
Итого				60,51	71,67	175,97	1 607,27	36,61