

Утверждено

Заведующий
МБДОУ ДС № 73 "Малыш"

И. А. Г.

МЕНЮ

4 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ная реци- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг		
				Белок, г	Жир, г	Угле- воды, г				
Завтрак										
2008	189	КАША МАЛЫШ (овсян. хлопья, вода очищенная, сахар сахар. 3,2% жирности, соль, ароматизатор, сахар-песок, масло сливочное (рафинированное))	155	5,75	0,61	21,56	171,01	0,73		
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное (рафинированное), сахар-песок, сахарный песок, ванилин)	257	1,97	6,05	12,72	113,16	0,00		
2012	260	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар-песок, вода очищенная, чайный пакетик (чайовый))	1606	0,10	0,00	6,20	25,21	0,00		
Итого			373	7,82	12,66	40,48	309,42	0,73		
II Завтрак										
2008		РЫБКО (рыбный)	110	0,44	0,44	10,60	51,60	11,02		
Итого			110	0,44	0,44	10,60	51,60	11,02		
Обед										
2012	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), сахар-песок, сметана 15% жирности, масло сливочное (рафинированное), вода очищенная (бульонный концентрат))	140	2,55	0,12	15,25	158,84	12,27		
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (сметана, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное (рафинированное), масло сливочное (рафинированное), соль, картофельный крахмал, вода очищенная (бульонный концентрат))	145	10,38	23,99	15,82	321,04	7,08		
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, вода очищенная, вода очищенная (бульонный концентрат))	50	0,95	1,64	2,95	29,34	0,01		
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (соль, сахар-песок, дрожжи, вода очищенная)	40	2,65	0,35	16,96	81,68	0,00		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сахар-песок, сахар, вода очищенная)	170	0,00	0,00	5,07	20,27	0,00		
Итого			545	16,24	32,10	54,93	571,07	20,26		
Полдник										
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (соль, подсолнечное масло, сахар-песок, масло сливочное (рафинированное), вода очищенная (бульонный концентрат), сахар-песок, сметана 15% жирности, сахар-песок, 3,2% жирности)	65	6,54	3,12	40,31	215,17	0,08		
2008	435	КЕФИР (содержит 2,5 % жирности)	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50		
Итого			205	11,04	3,27	46,31	261,67	1,58		
Ужин										
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (картофель белокочанная, морковь, масло подсолнечное (рафинированное), сахар-песок, соль (диуретическая))	70	1,24	3,78	6,52	65,71	11,14		
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (я.г.), молоко жирность 3,2%, жирности, соль, подсолнечное, масло подсолнечное (рафинированное), масло сливочное (рафинированное), вода очищенная (бульонный концентрат))	130	12,61	16,75	7,59	231,71	0,17		
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (соль, подсолнечное, дрожжи, вода очищенная)	25	1,93	0,16	12,66	59,77	0,00		
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар-песок, молоко жирность 3,2% жирности, вода очищенная)	170	3,72	3,92	12,54	101,49	0,62		
Итого			395	19,50	24,61	39,21	458,68	11,93		
Всего				85,04			73,28	190,93	1 652,82	45,54

Сад 12 часов

Сад 12 часов									
Сборная группа	№ табл. карты	Наименование блюда	Выход	Эквивалентный состав			Содержание жира, г	Содержание сахара, г	Содержание соли, г
				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак									
2008	188	КАША МАЛИНОВАЯ (каша манная, вода питьевая, сахар пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар пастер, масло сливочное высшего качества)	200	6,58	8,36	24,93	201,90	0,80	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное высшего качества, хлеб пшеницы первого сорта, яйцо куриное)	358	2,71	6,90	17,65	142,79	0,00	
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (чай пшеница, вода питьевая, чай пшеница, сахар пастер)	1806	0,12	0,00	6,59	26,86	0,02	
Итого			428	9,35	15,19	45,17	371,45	0,85	
II Завтрак									
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,73	11,00	
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,73	11,00	
Обед									
2012	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свиная, курица, картофель, капуста, морковь, лук репчатый, масло сливочное высшего качества, сахар пастер, сметана 15% жирности, масло сливочное высшего качества)	200	2,83	6,12	14,00	141,03	13,89	
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСНОМ (свиная котлета, капуста, лук репчатый, масло сливочное высшего качества, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, яйцо куриное)	160	12,44	26,79	17,96	381,05	9,04	
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеница высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,66	2,00	3,88	37,21	0,02	
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный для диетического питания)	50	3,31	0,44	21,20	101,96	0,00	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (плоды груши (сух.), сахар пастер, вода питьевая)	200	0,00	0,00	5,67	22,68	0,00	
Итого			650	19,44	33,36	61,70	683,98	22,75	
Полдник									
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (масло сливочное высшего сорта, сахар пастер, масло сливочное высшего качества, яйца куриные (сух.), соль йодированная, дрожжи, мука пшеница 3,2% жирности)	70	7,97	3,67	48,79	259,03	0,11	
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	193	5,10	0,17	6,80	52,70	1,70	
Итого			263	13,07	3,74	55,59	311,73	1,81	
Ужин									
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар пастер, соль йодированная)	85	1,23	3,99	7,36	68,45	11,11	
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (сух.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное высшего качества, мука пшеница высшего сорта)	140	13,29	17,01	6,98	234,15	0,18	
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеница высшего сорта, мука пшеница)	35	2,67	0,22	17,56	83,01	0,00	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар пастер, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	4,34	4,60	14,51	118,10	0,74	
Итого			460	21,53	25,82	46,44	503,71	12,03	
Всего				63,83	84,27	224,68	1 922,98	48,44	