

МЕНЮ
20 мая 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	200	7,57	9,10	28,84	228,93	0,87
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	30/8	2,33	6,77	15,11	130,74	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,02	24,55	0,02
Итого			424	10,02	15,87	49,97	384,22	0,89
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	101	0,40	0,40	9,92	47,58	10,12
Итого			101	0,40	0,40	9,92	47,58	10,12
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200	2,83	4,05	18,07	120,64	4,01
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (порок пшеницы, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	105/35	18,81	7,61	3,15	178,73	13,77
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	120	4,07	4,62	28,86	173,68	0,31
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный обог. экстрактом пшеницы)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	175	0,52	0,11	21,39	88,20	0,84
Итого			685	29,54	16,83	92,67	663,23	18,93
Полдник								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	65	0,85	1,39	5,81	39,86	3,25
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	160/2	4,85	4,18	8,94	97,70	1,17
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	35	2,67	0,22	17,58	82,98	0,00
Итого			262	8,37	5,79	32,33	220,54	4,42
Ужин								
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ (рыба минтай филе, картофель, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, сыр российский)	230	15,60	10,64	22,40	248,76	10,10
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	35	2,67	0,22	17,58	82,98	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,90	4,04	14,90	112,50	0,68
Итого			465	22,17	14,90	54,88	444,24	10,78
Всего				70,50	53,79	239,77	1 759,81	45,14

Утверждаю

Заведующий

МЕДОУЧИС № 73 "Малыш"

Медведева Ж.А.

МЕНЮ

20 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Ясли 12 часов								
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное неслизкое)	155	5,69	7,06	21,32	172,51	0,68
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное неслизкое, хлеб пшенично-формовой муки высш.сорт)	20/7	1,56	5,74	10,09	98,36	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	165/5	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого:			352	7,35	12,80	36,45	291,42	0,70
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	76	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА ОВОЩНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150	2,71	3,59	16,61	110,63	4,21
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина говяжья, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100/30	15,20	6,29	3,11	147,73	11,06
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сливочно-сливочное неслизкое, молоко пастер. 3,2% жирности)	100	3,11	4,33	20,96	135,65	0,26
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб пшенично-формовой муки высш.сорт)	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	17,84	74,13	0,88
Итого:			580	24,20	14,67	75,48	549,72	16,41
Полдник								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	65	0,88	0,98	6,93	40,86	3,38
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	150/2	4,50	3,88	7,96	89,18	1,09
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенично-формовой муки высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
Итого:			242	7,29	5,02	27,44	189,25	4,47
Ужин								
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ (рыба белая филе, картофель, масло сливочно-сливочное неслизкое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, сыр российский)	200	12,90	8,38	20,20	208,47	8,95
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенично-формовой муки высш.сорт)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	2,99	3,10	11,23	85,58	0,52
Итого:			395	17,80	11,64	43,98	353,26	9,47
Всего:				57,04	44,53	193,15	1 430,66	41,05