



МЕНЮ

22 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,96	7,97	31,27	229,07	0,42
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	20/8	1,57	6,74	10,10	107,42	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,48	3,57	12,30	96,10	0,60
Итого			408	13,01	18,28	53,67	432,59	1,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ (говядина блк, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	8,06	8,62	17,54	180,08	3,86
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.))	75	12,05	24,14	8,52	299,57	0,59
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	180	3,96	7,21	11,55	129,54	37,60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	5,72	22,87	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			705	27,38	40,41	64,53	734,04	42,05
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	55	2,67	0,21	30,61	135,05	0,04
Итого			225	7,60	4,46	37,41	225,15	1,23
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	185	4,05	6,86	25,76	182,82	13,00
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	75	13,35	3,74	4,25	104,37	0,19
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	200/7	0,12	0,00	6,99	28,42	0,02
Итого			502	20,19	10,82	54,56	398,50	13,21
Всего				68,62	74,41	220,95	1 841,98	68,51

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"
Григорьева Ж.А.

МЕНЮ

22 мая 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	164	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,68	5,62	21,45	159,53	0,38
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	20/5	1,56	4,42	10,08	86,38	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,45	3,58	12,28	96,01	0,60
Итого			345	10,69	13,62	43,81	341,92	0,98
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,79	46,95	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,95	9,99
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И КЛЕЦКАМИ (говядина бл., мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	7,34	9,58	13,93	171,25	3,42
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.))	65	11,26	22,67	7,63	279,77	0,57
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	130	3,17	3,99	9,36	88,04	29,59
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	5,05	20,20	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			555	24,42	36,59	52,93	640,84	33,58
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	155	4,49	3,87	6,19	82,03	1,08
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	45	2,28	0,18	24,34	108,13	0,03
Итого			200	6,77	4,05	30,53	190,16	1,11
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	180	3,91	6,42	24,99	175,11	12,51
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	70	12,26	4,36	3,88	103,99	0,17
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	25	1,92	0,16	12,65	59,72	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/6	0,10	0,00	5,26	21,45	0,02
Итого			461	18,19	10,94	46,78	360,27	12,70
Всего				60,47	65,60	183,84	1 580,14	58,36