

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС № 73 "Малыш"

И.А. Федорова Ж.А.

МЕНЮ

23 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшенич., сахар песок, яйца куриные (кат. I), ванилин, сахарный песок, масло сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, желатин пастер 3,2% жирности)	160	25,11	19,42	26,51	385,96	0,33
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 10% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	50	0,69	1,59	3,10	29,54	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	20/8	1,59	6,71	10,25	107,79	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	27,51	27,72	45,88	547,84	0,36
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,71	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,71	11,00
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бройлеры целыята порох. 1 килограмм, картофель, горох пудинг, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	8,81	7,44	13,94	158,49	3,92
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшенич. формовой мука высшего сорта)	15	1,58	0,13	10,38	48,98	0,00
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное несоленое)	100	3,59	2,85	25,72	142,91	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры целыята порох. 1 килограмм, морковь, лук репчатый, масло сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	100	13,87	13,97	5,22	202,40	1,23
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,75	27,00	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб разнотравный обог. микроулучшенный)	52	3,44	0,46	22,02	105,93	0,00
Итого			667	31,29	24,85	84,03	685,71	5,15
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	25	0,70	0,83	19,36	88,64	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,81	4,02	12,48	102,66	0,64
Итого			225	4,51	4,85	31,84	191,30	0,64
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (кат. I))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капусты белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	200	3,62	7,25	20,20	161,68	23,58
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенич. формовой мука высшего сорта)	36	2,72	0,22	17,89	84,45	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок абрикотовый)	186	0,90	0,18	18,26	77,73	1,49
Итого			462	12,20	12,14	56,62	385,15	25,07
Всего				75,95	70,00	229,15	1 861,71	42,22

Утверждаю

Заведующий

МЕДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Федорова Ж.А./

МЕНЮ

23 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Ясли 12 часов								
Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белок, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупы манной, сахар песок, яйца куриные (шт.), маргарин тушеный (жир), масло сливочно-сливочное нежирное, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	100	16,40	12,94	20,38	266,38	0,24
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	35	0,58	0,91	2,97	22,42	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное нежирное, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	20/7	1,56	5,74	10,09	98,36	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	175/6	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			343	18,64	19,59	38,48	407,71	0,27
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								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (протейеры цыпленка петروش. 1 категория, картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	6,57	5,43	9,69	113,98	2,93
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	12	1,24	0,10	8,19	38,64	0,00
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль, водородированное, масло сливочно-сливочное нежирное)	100	2,70	2,86	19,30	113,83	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (протейеры цыпленка петروش. 1 категория, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное нежирное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая)	80	11,26	11,63	4,81	169,35	1,26
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (ягоды), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	6,60	26,38	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржанко-пшеничный обог. микрокристаллиз.)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			552	24,42	20,37	65,55	543,76	4,19
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктами/лимонный)	17	0,47	0,55	13,00	59,54	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,13	3,29	10,42	84,88	0,52
Итого			197	3,60	3,84	23,42	144,42	0,52
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (картофель высшего сорта, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	200	3,74	4,43	19,18	132,95	26,44
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	160	0,67	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			445	11,48	9,25	49,63	328,53	27,88
Всего				58,54	53,45	186,88	1 471,43	42,86