Утверждаю

Заведующий
МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"
/Федорова Жанна Александровна/

МЕНЮ

8 апреля 2025 г.

Сад 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 сладко-сливочное несоленое)	200	6,21	7,81	25,22	197,00	0,68
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/8	2,33	6,80	15,11	131,02	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,08	24,79	0,02
Итого			424	8,66	14,61	46,41	352,81	0,70
		II Завтрак						
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,00
		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	2,41	3,41	14,89	100,69	3,44
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120/35	18,48	7,71	3,12	177,82	13,52
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	120	3,92	4,56	27,40	166,75	0,31
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	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	0,50	0,10	19,55	80,89	0,84
Итого			700	28,62	16,22	86,16	628,13	18,11
		Полдник						
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,88	1,39	5,98	40,76	3,37
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	165/2	4,97	4,29	9,10	99,78	1,20
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			257	8,14	5,87	30,13	211,59	4,57
		Ужин						
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ (рыба минтай филе, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, сыр российский)	230	15,09	10,54	19,54	234,31	8,67
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	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	14,94	112,65	0,68
Итого			465	21,66	14,80	52,06	429,94	9,35
Всего				67,52	51,94	225,54	1 674,19	43,73

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"
/Федорова Жанна Александровна/

МЕНЮ

8 апреля 2025 г.

Сад 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 сладко-сливочное несоленое)	200	6,21	7,81	25,22	197,00	0,68
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/8	2,33	6,80	15,11	131,02	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,08	24,79	0,02
Итого			424	8,66	14,61	46,41	352,81	0,70
		II Завтрак						
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,72	11,00
		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	2,41	3,41	14,89	100,69	3,44
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120/35	18,48	7,71	3,12	177,82	13,52
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	120	3,92	4,56	27,40	166,75	0,31
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	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	0,50	0,10	19,55	80,89	0,84
Итого			700	28,62	16,22	86,16	628,13	18,11
		Полдник						
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,88	1,39	5,98	40,76	3,37
2008	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	165/2	4,97	4,29	9,10	99,78	1,20
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			257	8,14	5,87	30,13	211,59	4,57
		Ужин						
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ (рыба минтай филе, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, сыр российский)	230	15,09	10,54	19,54	234,31	8,67
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	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	14,94	112,65	0,68
Итого			465	21,66	14,80	52,06	429,94	9,35
Всего				67,52	51,94	225,54	1 674,19	43,73