

Утверждаю

Заведующий

МЕДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Федорова Жанна Александровна

МЕНЮ

2 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сад 12 часов								
Сбор- ные реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- водм, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяная каша "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сливочно-сливочное (масло слив.), сахар п/слад.)	200	6,03	8,27	22,60	189,86	0,62
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное (масло слив.), хлеб пшенично-фруктовый мука высшего сорта)	30/8	2,33	6,77	15,11	130,74	0,00
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар п/слад, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,65	3,77	14,53	107,65	0,63
Итого			418	12,01	18,81	52,24	428,25	1,25
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012	84	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай филе, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сливочно-сливочное (масло слив.), соль йодированная)	200	7,75	3,37	12,79	112,74	3,08
2008	261	ПЕЧЕНЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	125/30	18,65	8,29	4,42	188,80	13,51
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочно-сливочное (масло слив.), соль йодированная)	120	2,88	5,37	17,75	131,23	8,43
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб равно-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар п/слад, вода питьевая)	180	0,00	0,00	7,72	30,88	0,00
Итого			705	32,59	17,47	63,88	565,63	25,02
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар п/слад, масло сливочно-сливочное (масло слив.), дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,64	5,99	43,31	253,48	0,06
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	157	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			227	12,04	6,17	50,51	309,28	1,86
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	65	0,93	3,97	5,44	61,13	2,55
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (с/п), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное (масло слив.), мука пшеничная высшего сорта)	150	15,23	18,96	6,04	255,84	0,21
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшенично-фруктовый мука высшего сорта)	35	2,67	0,22	17,58	82,98	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар п/слад, вода питьевая, чай черный байховый)	200/7	0,12	0,00	7,40	30,06	0,02
Итого			457	18,95	23,15	36,48	430,01	2,78
Всего				75,99	68,00	212,89	1 780,17	40,91