

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Григорьева Жанна Александровна

МЕНЮ

9 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сад 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								
2006	189	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, масло пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,52	8,34	24,87	201,23	0,83
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеница формовой муки высш. сорт)	35/8	2,71	6,79	17,64	142,56	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/5	0,12	0,00	6,66	27,14	0,02
Итого			429	9,35	15,13	49,17	370,93	0,85
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	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	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свиная капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,04	8,19	15,26	147,71	14,90
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина вырезка, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	165	13,18	30,61	17,27	397,67	8,70
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 18% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,76	1,52	3,75	31,71	0,01
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшителями)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	5,83	23,29	0,00
Итого			665	20,29	40,78	63,31	702,36	23,61
Полдник								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности)	70	7,96	3,62	49,63	262,60	0,12
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	170	5,10	0,17	6,80	52,70	1,70
Итого			240	13,06	3,79	56,43	315,30	1,82
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	75	1,07	3,66	6,79	65,04	9,61
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	140	12,44	15,60	5,63	212,78	0,18
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеница формовой муки высш. сорт)	35	2,67	0,22	17,58	82,98	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	450	3,99	4,24	12,84	106,68	0,68
Итого				63,31	83,84	222,53	1 907,79	47,75
Всего								

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Федорова Жанна Александровна

МЕНЮ

9 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Если 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	189	КАША МАННАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	155	5,75	6,81	21,56	171,01	0,73
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	25/7	1,97	6,05	12,72	113,18	0,00
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	180/6	0,10	0,00	6,20	25,21	0,02
Итого			373	7,82	12,86	40,48	309,40	0,75
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,80	51,80	11,02
Итого			110	0,44	0,44	10,80	51,80	11,02
Обед								
2012	63	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (свиные, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое)	150	2,51	5,98	13,00	116,61	12,11
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	150	11,33	26,09	16,17	345,23	8,15
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,64	1,51	2,92	27,87	0,01
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (лимон), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	5,07	20,27	0,00
Итого			560	17,13	33,93	54,12	591,56	20,27
Полдник								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности)	55	6,04	3,06	38,46	205,27	0,08
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
Итого			205	10,54	3,21	44,46	251,77	1,58
Ужин								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	70	1,24	3,78	6,52	65,71	11,14
2008	214	ОМЛЕТ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	130	11,59	15,89	6,88	217,14	0,17
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,72	3,92	12,54	101,49	0,62
Итого			390	18,08	23,71	35,98	431,70	11,93
Всего				54,01	74,15	185,84	1 636,23	45,55