

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Федорова Жанна Александровна/

МЕНЮ

11 апреля 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	110	17,38	13,69	19,99	275,85	0,25
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	35	0,58	0,89	3,04	22,62	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенично-формовой мука высш.сорт)	20/7	1,56	5,76	10,09	98,52	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	175/6	0,11	0,00	5,30	21,62	0,02
Итого			353	19,63	20,34	38,42	418,61	0,28
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,03	10,01
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	5,90	5,16	9,59	108,56	2,92
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшенично-формовой мука высш.сорт)	10	1,05	0,09	6,92	32,64	0,00
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,70	2,85	19,30	113,66	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	80	11,27	11,62	4,91	169,66	1,27
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	6,63	26,47	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			550	23,57	20,07	64,31	532,57	4,19
Полдник								
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	15	0,43	0,50	11,80	54,02	0,00
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
Итого			165	4,93	0,65	17,80	100,52	1,50
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокочанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	200	3,54	4,53	18,63	130,75	24,28
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенично-формовой мука высш.сорт)	25	1,93	0,16	12,68	59,82	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			445	11,30	9,35	49,21	326,94	25,72
Всего				59,83	50,81	179,55	1 425,67	41,70

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Д/С № 73 "Малыш"

Федорова Жанна Александровна

МЕНЮ

11 апреля 2025 г.
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								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	155	23,66	18,83	23,30	361,84	0,34
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	0,73	1,89	3,15	32,57	0,02
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	20/8	1,59	6,73	10,28	108,07	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/6	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
Итого			419	26,10	27,45	42,78	527,15	0,38
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200	7,67	6,69	12,52	141,49	3,41
2008	73	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	15	1,58	0,13	10,40	49,07	0,00
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,97	2,76	21,22	121,59	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	100	13,55	13,64	5,21	198,09	1,23
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	7,92	31,66	0,00
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			665	29,08	23,66	78,47	643,88	4,64
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	167	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	32	0,90	1,06	24,74	113,28	0,00
Итого			199	6,90	1,26	32,74	175,28	2,00
Ужин								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (капуста белокачанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, морковь, лук репчатый)	200	3,62	7,27	20,19	161,87	23,58
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	36	2,71	0,22	17,84	84,18	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	187	0,91	0,18	18,33	78,04	1,50
Итого			463	12,20	12,16	56,63	385,38	25,08
Всего				74,72	64,97	221,40	1 783,39	43,10