

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

3 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	210	4,79	7,29	23,58	179,53	0,36
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/6	3,50	3,72	11,52	94,51	0,64
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроуриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			436	9,79	11,59	45,38	326,44	1,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Итого			110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр голландский (круглый), масло подсолнечное рафинированное)	30	2,16	3,35	1,89	46,83	0,90
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	1,47	3,63	10,73	81,41	3,67
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина мясная, говядина 1 категории, молоко пастер. 3,2% жирности, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроуриентами, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	13,09	25,20	4,59	297,51	0,66
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,56	3,22	7,53	70,83	23,82
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150/4	0,14	0,14	7,20	31,44	1,40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроуриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			604	22,07	35,89	48,90	609,60	30,45
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное)	35	0,63	0,53	1,64	14,15	6,48
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	170	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			225	2,13	2,49	16,52	97,55	6,48
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,34	3,56	7,81	69,27	3,74
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	135	19,28	11,07	5,37	198,81	0,49
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/7	0,12	0,00	5,08	20,80	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшен. мука высш.сорт обог. микроуриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			412	22,24	15,21	28,54	341,28	4,25
Всего				56,67	65,62	150,12	1 426,57	53,18

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

3 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,21	7,73	24,34	188,29	0,44
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/6	2,93	3,07	10,62	82,55	0,55
2008		БАТОН (батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			436	10,39	11,67	50,38	349,44	0,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Итого			120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр голландский (крутлый), масло подсолнечное рафинированное)	50	2,42	4,34	3,41	62,84	1,62
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,27	3,77	16,88	110,65	4,80
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина 1 категории, свинина мясная, батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	85	15,19	28,43	8,11	349,12	0,78
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,45	5,29	7,36	88,24	21,98
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	200/7	0,19	0,19	11,54	49,96	2,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			722	25,83	42,46	68,50	762,79	31,18
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,85	0,93	2,23	21,29	8,82
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	205	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			275	2,35	2,89	17,11	104,69	8,82
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,52	3,35	8,90	72,70	4,26
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай филе, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	155	25,65	16,94	6,51	281,75	0,53
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200/7	0,12	0,00	7,03	28,61	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			502	30,29	21,45	43,00	487,86	4,81
Всего				69,34	78,95	190,75	1 761,18	57,80