

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

4 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	170	3,82	7,32	16,39	147,27	0,36
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/6	2,70	2,79	10,71	79,52	0,47
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	9	2,03	2,60	0,00	32,09	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			395	10,80	13,58	42,52	337,48	0,85
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	191	0,92	0,18	18,67	79,49	1,52
Итого			191	0,92	0,18	18,67	79,49	1,52
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,52	1,79	3,40	32,21	1,72
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	2,29	3,23	9,42	80,28	3,63
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	60	19,96	21,45	6,21	297,56	0,88
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	50	0,85	1,78	3,99	40,65	0,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,48	5,13	15,68	122,73	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150/5	0,16	0,16	8,92	38,72	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,69	0,36	17,21	82,78	0,00
Итого			666	29,95	33,90	64,83	694,93	7,85
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,45	1,19	2,88	24,70	0,94
2012	401	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	183	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			253	2,70	2,06	18,30	103,30	0,94
Ужин								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО (говяжья печень, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	150	16,24	8,65	19,93	236,49	18,45
2012	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	50	1,19	4,29	3,43	57,21	0,16
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/6/4	0,15	0,00	6,02	25,39	0,68
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			410	19,08	13,52	39,66	371,49	19,29
Всего				63,45	63,24	183,98	1 586,69	30,45



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ
4 апреля 2025 г.
Сад 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,92	9,24	25,23	208,26	0,45
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/7	3,05	3,15	12,46	91,18	0,53
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мук.высш.сорт.обог. микро-нутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			427	13,52	16,21	53,11	414,42	1,01
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	201	0,97	0,19	19,65	83,65	1,60
Итого			201	0,97	0,19	19,65	83,65	1,60
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,83	3,01	5,07	51,45	2,52
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (свежая, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	250	3,86	3,79	15,02	115,26	5,50
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мук.высш.сорт.обог. микро-нутриентами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	70	24,19	24,79	8,91	355,09	1,05
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мук.пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	50	0,90	2,27	3,91	46,38	0,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленное)	130	4,92	6,09	22,20	163,08	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200/7	0,19	0,19	11,54	49,93	2,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микро-нутриентами)	51	3,35	0,44	21,43	103,11	0,00
Итого			818	38,24	40,58	88,08	884,30	11,09
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,53	1,33	3,65	29,41	1,23
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	209	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мук.высш.сорт.обог. микро-нутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			289	2,78	2,20	19,07	108,01	1,23
Ужин								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫО (говядина печен., картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленное, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	160	20,73	10,85	25,28	299,52	23,41
2012	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мук.пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	1,67	3,72	5,27	61,52	0,21
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200/7/4	0,16	0,00	7,15	29,90	0,66
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мук.высш.сорт.обог. микро-нутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			451	24,81	15,44	53,12	469,54	24,28
Всего				80,32	74,62	233,03	1 959,92	39,21