



Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"
/С.Н. Ермолаева/

5 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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 (основные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,73	11,33	34,81	272,73	0,45
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/7	3,29	3,39	11,53	90,97	0,52
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			427	15,57	18,54	61,76	478,68	1,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,51	2,94	2,38	38,66	1,42
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	5,13	3,00	14,38	105,22	2,44
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядин. мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	120	13,75	32,00	3,46	357,03	0,28
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,16	6,84	33,07	206,51	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200/7	0,30	0,06	18,36	75,00	0,48
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			757	26,16	45,28	92,85	884,40	4,62
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (кат.), дрожжи, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,20	3,72	36,37	195,66	0,09
2012	401	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	205	5,77	4,98	7,95	105,39	0,58
Итого			255	9,97	8,70	44,32	301,05	0,67
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	12,91	4,63	0,58	95,97	0,35
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,12	16,54	125,48	7,46
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200/8/4	0,19	0,00	8,17	34,05	0,67
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			452	19,28	10,91	45,85	360,30	8,48
Всего				71,50	83,95	257,52	2 085,53	27,77

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"
/С.Н. Ермолаева/**МЕНЮ**

5 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

ор-ик-це-гур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	170	3,79	7,08	15,94	143,13	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/6	2,89	3,01	10,22	80,50	0,47
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	9	2,04	2,61	0,00	32,17	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			385	10,22	13,28	36,44	308,20	0,85
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	133	0,53	0,53	13,04	62,55	13,31
Итого			133	0,53	0,53	13,04	62,55	13,31
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНИМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,36	1,15	1,81	19,24	0,98
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	3,69	2,95	9,48	79,29	1,18
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	120	13,21	31,57	3,51	351,38	0,28
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,06	3,87	21,55	129,29	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	150/5	0,30	0,06	14,51	59,56	0,48
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			605	22,27	39,95	67,82	720,34	2,92
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,65	5,83	26,58	173,45	0,07
2012	401	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	170	4,78	4,12	6,60	87,40	0,48
Итого			220	8,43	9,95	33,18	260,85	0,55
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	11,59	2,52	1,09	73,82	0,56
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,98	4,93	14,93	116,65	6,65
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/8/4	0,13	0,00	6,28	26,28	0,64
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			412	16,20	8,03	32,58	269,15	7,85
Всего				57,65	71,74	183,06	1 621,09	25,48