



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (изделия макаронные, вода питьевая, масло сливочное, сыры полутвердые)	140	6,62	11,45	27,43	240,08	0,03
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	180	3,25	2,48	18,54	110,09	0,42
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Итого			350	11,42	24,14	60,93	508,37	0,45
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок из фруктов и (или) овощей)	190	0,95	0,19	19,19	81,70	3,80
Итого			190	0,95	0,19	19,19	81,70	3,80
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь столовая, капуста белокочанная, яблоки, лимоны, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,58	9,77	2,65	103,04	5,75
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель продовольственный, морковь столовая, лук репчатый, масло сливочное, сметана, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	200	1,01	19,28	5,51	204,20	2,48
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, свинина замороженная, рис, лук репчатый, масло сливочное, сметана, масло подсолнечное рафинированное, морковь столовая)	170	13,40	42,04	15,61	500,45	25,19
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	150/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			625	17,64	71,44	50,41	927,97	33,42
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь столовая, капуста белокочанная, яблоки, лимоны)	50	0,70	0,09	2,97	17,72	6,99
2008	435	КЕФИР (кефир)	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			240	7,13	4,92	20,05	160,22	8,18
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,28	9,71	11,18	133,54	0,45
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог, крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	180	21,11	30,50	21,03	446,10	0,37
		ПОВИДЛО (консервы фруктовые)	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок из фруктов и (или) овощей, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	185/10	0,30	0,06	23,15	94,09	0,48
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			470	23,98	41,14	77,18	778,09	1,32
Всего				61,12	141,83	227,76	2 456,35	47,17

Утверждаю

И.О. Заведующего

МБДОУ Детский сад №78 "Исток"

/О.Г. Николаева/



МЕНЮ

7 июля 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (изделия макаронные, вода питьевая, масло сливочное, сыры полутвердые)	155	11,35	10,72	43,13	315,80	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	200/8	3,07	3,08	13,73	95,80	0,52
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,03	4,14	0,04	37,58	0,00
Итого			398	16,70	20,88	79,22	574,28	0,58
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок из фруктов и (или) овощей)	202	1,01	0,20	20,35	86,66	4,03
Итого			202	1,01	0,20	20,35	86,66	4,03
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь столовая, капуста белокочанная, яблоки, лимоны, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,66	2,03	2,77	32,86	6,20
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель продовольственный, морковь столовая, лук репчатый, масло сливочное, сметана , вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	180	1,11	5,08	6,90	82,75	3,24
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, свинина замороженная, рис, лук репчатый, масло сливочное, сметана , масло подсолнечное рафинированное, морковь столовая)	180	15,14	35,28	12,27	432,22	20,13
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	180/8	0,00	0,00	7,73	30,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			648	20,22	42,83	50,87	680,73	29,57
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь столовая, капуста белокочанная, яблоки, лимоны)	50	0,69	0,08	2,96	16,25	6,21
2008	435	КЕФИР (кефир)	210	6,08	5,24	8,39	111,15	1,47
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			300	9,77	6,48	31,91	232,20	7,68
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,62	2,00	4,25	38,06	0,98
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог , крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	130	22,63	15,67	15,76	298,65	0,42
		ПОВИДЛО (консервы фруктовые)	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок из фруктов и (или) овощей, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы,кроме модифицированных, вода питьевая)	200/5	0,30	0,06	16,55	67,76	0,48
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			435	25,88	18,60	64,78	534,60	1,92
Всего				73,58	88,99	247,13	2 108,47	43,78