

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

9 июля 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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (рис, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	170	4,06	10,46	34,48	248,90	0,36
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	180/10	3,25	2,48	18,54	110,09	0,42
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			390	11,11	16,47	63,30	447,77	0,81
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок из фруктов и (или) овощей)	190	0,92	0,18	18,61	79,25	1,52
2008		ВАФЛИ (вафли)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			210	1,48	0,84	34,07	150,05	1,52
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,44	9,72	2,56	99,42	1,20
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель продовольственный, морковь столовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, Филе тресковых рыб мороженое, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая, мука пшеничная, масло сливочное)	165	11,26	22,67	10,87	292,59	1,85
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина замороженная, картофель продовольственный, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	13,83	47,01	10,37	520,21	5,20
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			585	28,18	79,75	50,44	1 032,50	8,25
Полдник								
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, масло сливочное)	125	14,97	24,38	39,33	436,70	0,16
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	97,20	0,54
Итого			305	20,19	28,88	46,89	533,90	0,70
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь столовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,62	10,03	1,89	100,67	5,77
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь столовая, молоко питьевое, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, творог , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, сметана , масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	200	21,93	32,01	24,39	481,38	1,28
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана , мука пшеничная, вода питьевая, масло сливочное)	40	1,35	9,59	7,20	124,94	0,01
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая)	180/10/10	0,28	0,01	10,38	44,41	1,64
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			510	25,68	52,22	54,14	803,80	8,70
Всего				86,64	178,16	248,84	2 968,02	19,98

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

9 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								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (рис, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	180	4,78	7,10	31,68	210,40	0,46
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	200/7	3,03	3,11	12,16	89,53	0,52
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	12	2,76	3,54	0,00	43,69	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			429	12,82	14,62	59,26	422,22	1,01
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок из фруктов и (или) овощей)	178	0,86	0,17	17,47	74,38	1,43
2008		ВАФЛИ (вафли)	17	0,47	0,55	12,94	59,26	0,00
Итого			195	1,33	0,72	30,41	133,64	1,43
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,71	1,00	4,18	28,49	1,96
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель продовольственный, морковь столовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, Филе тресковых рыб мороженое, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая, мука пшеничная, масло сливочное)	180	8,62	9,59	9,91	160,59	2,29
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина замороженная, картофель продовольственный, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	190	15,39	37,11	15,20	456,62	7,68
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	180/7	0,00	0,00	6,79	27,13	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			657	28,03	48,14	57,28	774,81	11,93
Полдник								
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, масло сливочное)	60	6,50	6,43	36,99	231,80	0,17
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка)	184	5,33	4,60	7,72	99,25	0,55
Итого			244	11,83	11,03	44,71	331,05	0,72
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь столовая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,94	1,04	2,67	24,33	21,90
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь столовая, молоко питьевое, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, творог , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, сметана , масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	150	21,13	15,96	15,45	297,07	1,02
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана , мука пшеничная, вода питьевая, масло сливочное)	40	0,63	5,73	2,46	68,99	0,01
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая)	180/8/5	0,16	0,00	8,09	33,69	0,66
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			473	25,11	23,60	44,09	502,68	23,59
Всего				79,12	98,11	235,75	2 164,40	38,68