

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

10 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	210	5,37	10,55	32,71	247,74	0,36
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	200/10	3,57	3,72	15,56	110,95	0,66
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			440	10,44	14,85	58,55	411,09	1,02
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 столовая, сыры полутвердые, масло подсолнечное рафинированное)	40	2,63	12,66	1,92	132,75	0,93
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель продовольственный, крупа перловая, морковь столовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая, масло сливочное)	200	1,52	17,90	10,58	209,65	1,93
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (свинина замороженная, говядина замороженная, молоко питьевое, хлеб недлительного хранения 1, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное)	105	22,35	31,93	13,37	430,13	0,67
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь столовая, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное)	135	3,42	17,97	13,50	230,64	22,09
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	150/10	0,16	0,16	13,48	56,94	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			680	32,73	80,97	69,81	1 141,69	27,22
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,56	9,72	1,46	95,89	5,76
2008	435	КЕФИР (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			240	7,28	16,18	23,54	274,69	7,02
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель продовольственный, свекла столовая, морковь столовая, огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	110	1,33	9,84	7,62	125,20	3,68
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе тресковых рыб мороженое, мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	145	18,83	25,09	10,32	343,08	0,50
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150/7	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			432	21,85	35,51	38,31	561,79	4,22
Всего				72,74	147,95	200,99	2 440,96	50,48



Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

10 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	200	5,23	7,73	24,40	188,65	0,44
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	200/6	2,95	3,09	10,64	82,89	0,55
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			436	10,43	11,69	50,46	350,14	0,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,78	61,31	13,04
Итого			130	0,52	0,52	12,78	61,31	13,04
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла столовая, сыры полутвердые, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,41	4,35	3,41	62,89	1,62
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель продовольственный, крупа перловая, морковь столовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль пищевая, масло сливочное)	180	2,12	3,65	15,22	102,23	2,36
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (говядина замороженная, свинина замороженная, хлеб недлительного хранения 1, лук репчатый, мука пшеничная, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	85	17,75	19,57	8,12	279,27	0,79
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь столовая, лук репчатый, мука пшеничная, масло сливочное)	130	2,27	5,31	6,88	85,65	20,18
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	200/7	0,19	0,19	11,56	50,01	2,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			702	28,05	33,51	66,39	682,03	26,96
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,85	0,90	2,23	21,01	8,82
2008	435	КЕФИР (кефир)	210	6,09	5,25	8,40	111,25	1,47
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			280	8,44	8,11	25,51	215,66	10,29
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель продовольственный, свекла столовая, морковь столовая, огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	1,33	3,33	7,61	66,27	3,62
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (филе тресковых рыб мороженое, мука пшеничная, яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	150	23,60	15,50	6,48	260,38	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	200/7	0,12	0,00	7,03	28,57	0,02
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			497	28,05	19,99	41,68	460,02	4,16
Всего				75,49	73,82	196,82	1 769,16	55,44