



Утверждаю

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

МЕНЮ

12 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Свар- 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	208	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, сыр голландский (аппетит))	130	5,47	8,01	26,05	198,66	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,45	2,48	9,72	71,66	0,42
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочно-сливочное несоленое)	5	0,03	4,29	0,04	38,90	0,00
Итого			335	9,45	16,74	50,69	392,62	0,44
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	185	0,92	0,18	18,66	79,46	3,70
Итого			185	0,92	0,18	18,66	79,46	3,70
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокачанная, яблоки, лимон, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,38	0,85	2,02	17,75	3,38
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	1,79	4,74	13,26	105,35	6,48
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	160	13,97	31,16	14,97	402,36	26,83
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (яблоки), сахар песок, вода питьевая)	150/4	0,00	0,00	3,87	15,48	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			584	18,79	37,10	51,08	622,82	36,69
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокачанная, яблоки, лимон)	40	0,53	0,07	2,52	13,58	4,46
2008	435	КЕФИР (кефир 2,8 % жирности)	165	4,78	4,12	6,59	87,34	1,15
2008		БАТОН (батон нарезной пшенично-ржаной высшего сорта обогащенный микроэлементами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			225	6,81	4,77	19,39	153,32	5,61
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,37	1,19	2,75	23,54	0,59
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочно-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	16,32	14,59	13,98	255,38	0,35
		ПОВИДЛО (повидло)	5	0,02	0,00	3,33	13,40	0,01
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180/7	0,28	0,06	16,03	65,59	0,47
2008		БАТОН (батон нарезной пшенично-ржаной высшего сорта обогащенный микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			382	19,24	16,71	51,51	436,51	1,42
Всего				55,21	78,50	191,33	1 684,43	47,86

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад №78 "Исток"

И.С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

12 мая 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 (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло сладко- сливочное несоленое, сыр голландский (крутлый))	155	11,35	10,71	43,13	315,60	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/8	3,02	3,06	13,56	94,64	0,51
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	29	2,15	2,81	21,36	119,75	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			397	16,55	20,71	78,09	567,39	0,57
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	195	0,97	0,19	19,66	83,72	3,89
Итого			195	0,97	0,19	19,66	83,72	3,89
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокачанная, яблоки, лимон, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,81	2,02	3,61	37,00	6,51
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	250	2,08	6,80	14,59	132,48	7,00
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	180	14,83	34,04	12,02	418,34	16,14
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/8	0,00	0,00	7,75	30,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			728	21,03	43,30	59,17	720,79	29,65
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокачанная, яблоки, лимон)	50	0,73	0,08	3,13	17,10	6,30
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	199	5,77	4,97	7,96	105,43	1,39
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микроэлементами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			289	9,50	6,21	31,65	227,33	7,69
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,59	1,98	4,12	37,19	0,94
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	22,76	15,72	15,72	299,57	0,42
		ПОВИДЛО (повидло)	20	0,08	0,00	12,70	51,09	0,04
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200/5	0,29	0,06	15,40	63,10	0,47
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			435	25,97	18,63	63,36	529,55	1,87
Всего				74,02	89,04	251,93	2 128,78	43,67