

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

15 апреля 2025 г.
Ясли 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	2,91	6,27	13,55	122,41	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/6	2,74	2,78	9,50	74,95	0,42
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,00
Итого			386	7,50	13,77	35,55	297,18	0,78
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	125	0,50	0,50	12,25	58,75	12,50
Итого			125	0,50	0,50	12,25	58,75	12,50
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,35	0,86	0,99	13,80	0,93
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	1,06	3,28	5,29	55,19	7,30
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, свинина мясная, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	13,47	27,19	5,01	318,69	0,00
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	30	0,68	1,27	1,72	21,23	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,50	5,91	19,59	146,09	9,05
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,16	0,16	8,64	37,59	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			595	21,87	39,02	58,20	674,17	18,98
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,27	2,47	1,82	30,88	0,60
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	162	4,71	4,06	6,50	86,13	1,14
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, повидло, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	50	5,65	4,20	39,06	216,52	0,17
Итого			242	10,63	10,73	47,38	333,53	1,91
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	80	12,36	3,35	7,50	109,78	0,19
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло слад- ко-сливочное несоленое)	120	1,83	3,83	13,73	96,50	4,44
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/7	0,14	0,00	7,15	29,11	0,03
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			447	20,79	12,25	38,93	349,08	4,66
Всего				61,29	76,27	192,31	1 712,71	38,83

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

15 апреля 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	210	4,30	6,70	21,38	162,89	0,42
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	195/8	3,11	3,21	12,26	91,38	0,49
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,23	8,84	15,04	148,80	0,00
Итого			453	9,64	18,75	48,68	403,07	0,91
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Итого			120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,56	2,01	1,58	27,77	1,48
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	1,51	3,58	8,27	71,96	8,60
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, свинина мясная, батон нарезной пшени.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	14,84	28,02	6,52	337,48	0,00
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	1,28	2,02	3,09	35,87	0,20
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, картофель)	130	3,81	6,36	22,12	161,71	10,33
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200/8	0,16	0,16	11,55	49,23	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			748	25,47	42,59	74,33	786,00	22,21
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,54	2,51	3,63	39,95	1,20
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, повидло, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	50	5,64	3,92	45,87	241,44	0,25
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	196	5,68	4,90	7,84	103,83	1,37
Итого			296	11,86	11,33	57,34	385,22	2,82
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшени.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	80	15,50	3,44	7,41	122,84	0,23
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,68	3,67	12,78	90,70	3,17
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/8	0,12	0,00	7,99	32,44	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшени.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			468	24,51	12,47	43,87	385,87	3,42
Всего				71,96	85,62	235,98	2 016,56	41,36