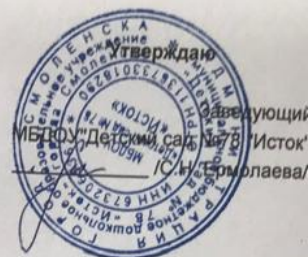




**МЕНЮ**  
16 июня 2025 г.  
Ясли 12 часов

Утверждаю  
Заведующий  
№78 "Исток"  
Ермолаева/

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                     | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)                                                                                                                                                    | 170      | 3,79              | 6,09       | 21,55            | 156,62                                             | 0,36                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                             | 180/6    | 2,75              | 2,79       | 10,62            | 79,40                                              | 0,47                  |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ<br>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, повидло)                                                                                                                                                                                        | 40/30/10 | 2,22              | 0,84       | 21,36            | 102,00                                             | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 436      | 8,76              | 9,72       | 53,53            | 338,02                                             | 0,85                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                                        | 186      | 0,93              | 0,19       | 18,74            | 79,79                                              | 3,71                  |
|                               |                     | ЗЕФИР<br>(зефир)                                                                                                                                                                                                                                                                       | 24       | 0,19              | 0,02       | 18,92            | 77,30                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 210      | 1,12              | 0,21       | 37,66            | 157,09                                             | 3,71                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                                                                         | 30       | 0,42              | 1,11       | 2,42             | 21,23                                              | 1,13                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>(капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)                                                                                               | 150      | 1,05              | 3,68       | 3,77             | 57,43                                              | 6,39                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО СЕРДЦА (ПЕЧЕНИ) ГОВЯЖЬЕГО<br>(говяжья печень, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                 | 70       | 10,95             | 7,04       | 2,01             | 128,49                                             | 8,25                  |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                       | 110      | 3,93              | 4,03       | 25,11            | 152,45                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                          | 150/4    | 0,00              | 0,00       | 4,31             | 17,20                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                           | 39       | 2,57              | 0,34       | 16,49            | 79,32                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 553      | 18,92             | 16,20      | 54,11            | 456,12                                             | 15,77                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                                                                        | 170      | 4,78              | 4,12       | 6,60             | 87,40                                              | 0,48                  |
| 2012                          | 474                 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                             | 60       | 5,99              | 4,14       | 31,82            | 188,62                                             | 0,16                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 230      | 10,77             | 8,26       | 38,42            | 276,02                                             | 0,64                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                                                       | 40       | 0,41              | 2,22       | 2,90             | 33,84                                              | 0,98                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                               | 40       | 1,43              | 2,78       | 7,30             | 60,18                                              | 0,16                  |
| 2012                          | 234                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, винегрет сушеный (иком), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности) | 135      | 18,72             | 13,92      | 17,67            | 276,15                                             | 0,27                  |
| 2012                          | 382                 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО<br>(сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)                                                                                                                                                                                        | 200/7    | 0,29              | 0,06       | 16,43            | 67,23                                              | 0,47                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                 | 20       | 1,50              | 0,58       | 10,28            | 52,40                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 442      | 22,35             | 19,56      | 54,58            | 489,80                                             | 1,88                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          | 61,92             | 53,95      | 238,30           | 1 717,05                                           | 22,85                 |



**МЕНЮ**  
16 июня 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выход    | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)                                                                                                                                                   | 200      | 5,36              | 7,28       | 29,53            | 205,59                                             | 0,45                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                            | 200/7    | 3,08              | 3,15       | 12,58            | 91,87                                              | 0,53                  |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло)                                                                                                                                                                                         | 50/30/20 | 2,26              | 0,84       | 27,26            | 125,75                                             | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 507      | 10,70             | 11,27      | 69,37            | 423,21                                             | 1,02                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                                       | 176      | 0,88              | 0,18       | 17,78            | 75,69                                              | 3,52                  |
|                               |                     | ЗЕФИР<br>(зефир)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 24       | 0,19              | 0,02       | 18,92            | 77,30                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 200      | 1,07              | 0,20       | 36,70            | 152,99                                             | 3,52                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                                                                        | 50       | 0,70              | 2,49       | 4,09             | 41,54                                              | 1,92                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>(капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)                                                                                              | 180      | 1,11              | 6,41       | 4,23             | 83,78                                              | 6,08                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО СЕРДЦА (ПЕЧЕНИ) ГОВЯЖЬЕГО<br>(говяжья печень, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                   | 115      | 13,65             | 5,71       | 2,49             | 132,28                                             | 10,24                 |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                       | 130      | 5,03              | 3,80       | 32,16            | 183,12                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                         | 180/7    | 0,00              | 0,00       | 6,76             | 27,02                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                          | 49       | 3,21              | 0,43       | 20,56            | 98,95                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 711      | 23,70             | 18,84      | 70,29            | 566,69                                             | 18,24                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                                                                       | 211      | 6,11              | 5,27       | 8,42             | 111,63                                             | 1,47                  |
| 2012                          | 474                 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                             | 60       | 5,75              | 4,13       | 31,26            | 185,35                                             | 0,21                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 271      | 11,86             | 9,40       | 39,68            | 296,98                                             | 1,68                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                                                      | 50       | 0,52              | 1,04       | 3,48             | 26,05                                              | 1,16                  |
| 2012                          | 351                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                               | 40       | 1,36              | 2,58       | 6,62             | 55,32                                              | 0,16                  |
| 2012                          | 234                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности) | 155      | 20,04             | 13,83      | 18,91            | 286,81                                             | 0,30                  |
| 2012                          | 382                 | КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО<br>(сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)                                                                                                                                                                                       | 200/7    | 0,29              | 0,06       | 18,64            | 76,04                                              | 0,47                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                  | 30       | 2,25              | 0,87       | 15,42            | 78,60                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 482      | 24,46             | 18,38      | 63,07            | 522,82                                             | 2,09                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | 71,79             | 58,09      | 279,11           | 1 962,69                                           | 26,55                 |