



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ
16 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	205	6,15	7,68	22,58	184,49	0,45
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180/7	0,12	0,00	7,02	28,57	0,02
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			422	8,52	8,55	45,02	291,66	0,47
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,39	2,00	1,15	25,01	1,05
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, пшено, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана, соль пищевая)	180	2,34	6,58	12,26	122,18	6,26
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	14,15	34,23	15,20	425,74	7,68
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок из фруктов и (или) овощей, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	180/7	0,30	0,06	18,35	74,91	0,48
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			647	20,49	43,31	68,16	749,82	15,47
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	50	0,58	0,05	6,97	31,19	0,92
2008	435	КЕФИР (кефир)	205	5,94	5,12	8,19	108,55	1,43
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная, молоко питьевое, дрожжи хлебопекарные сушеные, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,59	7,29	40,65	254,74	0,15
Итого			305	13,11	12,46	55,81	394,48	2,50
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель продовольственный свежий, свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	80	1,08	3,05	6,70	59,07	3,35
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, мука пшеничная, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	145	12,76	21,82	7,59	284,98	0,37
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ягоды сушеные, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	200/7	0,33	0,07	16,14	67,12	0,00
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			462	16,42	25,81	45,85	489,77	3,72
Всего				59,06	90,65	227,58	1 986,83	35,16

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

16 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	170	4,45	10,80	23,92	211,16	0,36
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150/5	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			355	6,89	11,67	49,43	330,87	0,40
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,35	9,74	1,16	94,33	0,94
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, пшено, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана, соль пищевая)	160	2,24	11,51	11,34	162,70	5,78
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина замороженная, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	170	12,45	43,78	10,37	485,58	5,20
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок из фруктов и (или) овощей, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	155/10	0,30	0,06	23,15	94,09	0,48
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			585	17,99	65,44	62,98	918,28	12,40
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	40	0,38	0,03	11,69	48,89	0,60
2012	401	КЕФИР (кефир)	170	4,78	4,12	6,60	87,40	0,48
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные сухие, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	110	15,19	24,43	45,71	463,96	0,16
Итого			320	20,35	28,58	64,00	600,25	1,24
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель продовольственный свежий, свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,76	9,81	4,81	110,85	2,43
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, мука пшеничная, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	170	12,92	31,26	10,36	383,81	0,28
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ягоды сушеные, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	180/10	0,45	0,10	22,45	93,21	0,00
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			440	15,63	41,75	47,90	640,27	2,71
Всего				61,38	147,96	237,05	2 550,77	29,75