



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ
17 июля 2025 г.
Если 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 питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	170	3,02	10,27	19,80	183,91	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	190/10	4,88	4,25	14,77	119,11	0,47
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			400	11,70	18,05	44,85	391,80	0,86
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	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,42	9,74	2,11	97,91	1,14
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель продовольственный свежий, горох шлифованный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,96	18,08	12,48	232,62	1,45
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина замороженная, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, молоко питьевое)	120	14,36	37,85	8,94	434,15	0,59
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (рис, масло сливочное, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,09	17,98	21,61	256,66	0,00
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			630	24,78	84,06	85,25	1 197,01	3,66
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сухие, молоко питьевое, консервы фруктовые, масло подсолнечное рафинированное)	110	15,74	35,66	44,56	562,05	0,07
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка)	160	4,64	4,00	6,72	86,40	0,48
Итого			270	20,38	39,66	51,28	648,45	0,55
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (филе тресковых рыб мороженое, молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное, хлеб недлительного хранения 1)	70	18,72	24,44	13,94	351,03	0,35
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	130	2,97	9,85	14,69	159,92	6,50
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая)	180/8/10	0,28	0,01	10,38	44,41	1,64
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			418	23,47	34,88	49,29	607,76	8,49
Всего				80,85	177,17	243,41	2 906,12	26,56

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

17 июля 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	210	4,43	6,84	23,41	172,72	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	200/7	3,24	3,36	11,52	90,44	0,52
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			457	12,22	14,02	50,35	378,14	0,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	121	0,48	0,48	11,85	56,82	12,09
Итого			121	0,48	0,48	11,85	56,82	12,09
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (свекла столовая свежая, огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,54	3,94	2,44	48,04	1,49
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель продовольственный свежий, горох шлифованный, лук репчатый свежий, морковь столовая свежая, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая, масло подсолнечное рафинированное)	180	5,13	4,95	14,36	122,63	2,43
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина замороженная, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, молоко питьевое)	120	14,17	33,08	3,28	367,80	0,21
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (рис, масло сливочное)	150	3,16	6,84	33,07	206,51	0,00
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)	200/7	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			762	26,61	49,31	92,70	921,87	4,61
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, молоко питьевое, консервы фруктовые, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,15	3,71	36,36	195,36	0,09
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка)	158	4,59	3,95	6,64	85,39	0,47
Итого			208	8,74	7,66	43,00	280,75	0,56
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (филе тресковых рыб мороженое, молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное, хлеб недлительного хранения 1)	80	15,12	5,90	5,86	137,36	0,36
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	130	3,17	4,30	16,53	118,02	7,46
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая)	200/8/4	0,19	0,00	8,17	34,05	0,67
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			462	21,48	11,36	51,12	394,23	8,49
Всего				69,53	82,83	249,02	2 031,81	26,74