



МЕНЮ
19 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Заведующий
№78 "Исток"
Ермолаева/

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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,84	10,29	25,50	218,51	0,43
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	195/7	3,15	3,24	11,07	87,07	0,50
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	40	2,23	8,84	15,04	148,80	0,00
Итого			422	11,22	22,37	51,61	454,38	0,93
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 СОЛЕННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,51	2,95	2,33	38,44	1,39
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	5,13	3,01	14,35	105,15	2,42
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	115	13,25	30,89	3,40	345,02	0,28
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	145	3,08	6,84	32,19	202,59	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	195/7	0,29	0,06	16,98	69,34	0,46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			742	25,57	44,19	90,45	862,52	4,55
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,13	3,72	35,42	191,43	0,09
2012	401	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	195	5,48	4,72	7,57	100,18	0,54
Итого			245	9,61	8,44	42,99	291,61	0,63
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	12,66	4,60	0,57	94,62	0,34
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,11	5,02	16,42	123,89	7,45
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200/8/4	0,19	0,00	7,93	33,11	0,67
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			452	18,96	10,78	45,48	356,42	8,46
Всего								



Утверждаю

Заведующий

детский сад №78 "Исток"

С.Н. Ермолаева

МЕНЮ

19 июня 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	170	3,79	7,08	16,09	143,72	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/6	2,88	3,01	10,06	79,81	0,47
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,00
Итого			386	8,52	14,81	38,65	323,35	0,83
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	133	0,53	0,53	13,03	62,51	13,30
Итого			133	0,53	0,53	13,03	62,51	13,30
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,35	1,00	1,80	17,82	0,97
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	3,69	2,86	9,48	78,52	1,18
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	115	12,75	30,50	3,41	339,39	0,28
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	110	1,99	3,66	20,84	124,16	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	145/5	0,28	0,06	13,52	55,48	0,46
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			595	21,71	38,43	66,01	696,95	2,89
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,56	5,55	26,26	169,19	0,07
2012	401	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	162	4,54	3,92	6,27	83,03	0,45
Итого			212	8,10	9,47	32,53	252,22	0,52
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	11,37	2,59	1,02	73,22	0,52
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,91	4,98	14,81	116,28	6,63
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/8/4	0,14	0,00	6,13	25,74	0,66
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого								