

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

21 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (изделия макаронные, вода питьевая, масло сливочное, сыры полутвердые)	155	11,35	10,71	43,13	315,61	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	200/8	3,20	3,22	13,96	98,42	0,54
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			398	16,83	21,00	79,45	576,53	0,60
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок из фруктов и (или) овощей)	203	1,02	0,20	20,55	87,48	4,07
Итого			203	1,02	0,20	20,55	87,48	4,07
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь столовая свежая, капуста белокочанная свежая , яблоки, лимоны, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,65	2,01	2,76	32,47	6,08
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, сметана , вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	180	1,09	5,01	6,79	81,22	3,21
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная свежая , свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное, сметана , масло подсолнечное рафинированное, морковь столовая свежая)	185	15,58	36,23	12,28	442,19	20,15
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	180/8	0,00	0,00	7,75	31,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			653	20,63	43,69	50,78	688,86	29,44
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь столовая свежая, капуста белокочанная свежая , яблоки, лимоны)	50	0,69	0,08	2,95	16,08	6,10
2008	435	КЕФИР (кефир)	212	6,15	5,30	8,48	112,33	1,48
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			302	9,84	6,54	31,99	233,21	7,58
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,63	1,98	4,34	38,26	1,00
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог , крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	130	22,91	15,81	15,82	301,41	0,42
		ПОВИДЛО (консервы фруктовые)	20	0,08	0,00	13,02	52,40	0,04
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)	200/5	0,30	0,06	16,58	67,82	0,48
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			435	26,17	18,72	65,18	538,49	1,94
Всего				74,49	90,15	247,95	2 124,57	43,63

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

21 июля 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (изделия макаронные, вода питьевая, масло сливочное, сыры полутвердые)	130	5,45	5,98	27,39	185,61	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	180	2,75	2,48	11,10	78,33	0,42
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			335	9,73	14,55	53,41	384,74	0,44
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок из фруктов и (или) овощей)	195	0,98	0,20	19,70	83,85	3,90
Итого			195	0,98	0,20	19,70	83,85	3,90
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь столовая свежая, капуста белокачанная свежая , яблоки, лимоны, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,42	4,92	2,08	55,43	4,16
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, сметана , вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль пищевая)	200	0,79	9,71	4,83	112,02	2,25
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокачанная свежая , свинина замороженная, рис, лук репчатый свежий, масло сливочное, сметана , масло подсолнечное рафинированное, морковь столовая свежая)	170	14,76	36,44	15,52	454,96	25,21
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	150/5	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			605	18,62	51,42	44,23	723,34	31,62
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь столовая свежая, капуста белокачанная свежая , яблоки, лимоны)	45	0,61	0,08	2,70	15,28	5,67
2008	435	КЕФИР (кефир)	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			235	7,04	4,91	19,78	157,78	6,86
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,28	4,87	6,34	70,59	0,45
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог , крупа манная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яйца куриные в скорлупе свежие, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	140	17,24	18,94	12,44	292,07	0,36
		ПОВИДЛО (консервы фруктовые)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,01
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)	180/5	0,30	0,06	14,51	59,56	0,48
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			400	20,09	24,74	51,91	513,70	1,30
Всего				56,46	95,82	189,03	1 863,41	44,12