

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

22 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								
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	3,00	6,28	14,92	128,28	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	180/5	2,84	2,85	8,74	72,92	0,42
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб недлительного хранения 1)	30	1,85	4,72	12,50	99,82	0,00
Итого			385	7,69	13,85	36,16	301,02	0,78
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	122	0,49	0,49	12,01	57,58	12,25
Итого			122	0,49	0,49	12,01	57,58	12,25
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	35	0,27	2,47	0,79	26,95	0,72
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная свежая , картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	0,79	4,50	3,15	56,65	6,25
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина замороженная, свинина замороженная, хлеб недлительного хранения 1, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное)	70	14,44	17,61	5,06	236,07	0,00
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая)	30	0,76	2,57	2,52	36,43	0,09
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	105	2,58	5,66	12,54	111,77	5,52
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150/5	0,16	0,16	8,64	37,59	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			585	21,65	33,32	49,66	587,04	14,18
Полдник								
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	105	12,08	15,86	38,68	345,84	0,14
2008	435	КЕФИР (кефир)	160	4,64	4,00	6,40	84,80	1,12
Итого			265	16,72	19,86	45,08	430,64	1,26
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (филе тресковых рыб мороженое, хлеб недлительного хранения 1, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	75	11,41	3,74	7,94	111,15	0,18
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, мука пшеничная, лук репчатый свежий, масло сливочное)	110	1,31	4,53	10,24	86,83	2,86
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные в скорлупе свежие)	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180/7	0,15	0,00	7,58	30,83	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			432	19,33	13,34	36,31	342,50	3,07
Всего				65,88	80,86	179,22	1 718,78	31,54



МЕНЮ

22 июля 2025 г.

Сад 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	210	4,15	6,54	21,24	160,26	0,39
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	190/8	2,99	3,07	12,17	89,34	0,46
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб недлительного хранения 1)	40	2,23	8,84	15,04	148,80	0,00
Итого			448	9,37	18,45	48,45	398,40	0,85
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	117	0,47	0,47	11,50	55,13	11,73
Итого			117	0,47	0,47	11,50	55,13	11,73
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,52	2,00	1,49	27,12	1,37
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло сливочное, вода питьевая, соль пищевая, масло подсолнечное рафинированное)	180	1,33	4,35	6,99	72,85	7,95
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина замороженная, свинина замороженная, хлеб недлительного хранения 1, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное)	75	15,34	18,88	6,51	256,89	0,00
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая)	45	1,22	1,95	3,01	34,63	0,18
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	125	3,10	6,15	16,81	135,46	7,68
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	200/8	0,16	0,16	11,72	49,92	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			738	24,98	33,93	67,73	678,85	18,78
Полдник								
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, яйца куриные в скорлупе свежие, дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	55	5,73	4,01	31,86	186,60	0,20
2008	435	КЕФИР (кефир)	196	5,69	4,91	7,85	104,03	1,37
Итого			251	11,42	8,92	39,71	290,63	1,57
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (филе тресковых рыб мороженое, хлеб недлительного хранения 1, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	75	14,08	3,37	7,43	116,62	0,21
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, мука пшеничная, лук репчатый свежий, масло сливочное)	130	1,43	3,65	11,38	83,96	2,45
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные в скорлупе свежие)	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180/8	0,12	0,00	8,16	33,13	0,02
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			463	22,84	12,38	42,66	373,60	2,68
Всего				69,08	74,15	210,05	1 796,61	35,61