

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"
/С.Н. Ермолаева/

MEHIO

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 ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	4,78	5,95	19,57	151,42	0,36
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,12	0,00	5,32	21,76	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			355	7,15	6,82	40,31	251,78	0,38
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	125	0,50	0,50	12,23	58,64	12,48
Итого			125	0,50	0,50	12,23	58,64	12,48
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,23	1,87	0,59	20,62	0,60
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	2,20	5,24	12,35	109,37	6,36
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говядина печеная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	75	16,09	8,53	7,74	189,23	10,89
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,62	3,48	19,52	124,76	8,68
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	155/6	0,32	0,06	16,22	66,48	0,51
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			616	25,11	19,53	73,38	592,04	27,04
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	30	0,38	0,03	3,85	17,56	0,60
2012	401	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), ваниль сухая (изом), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	50	5,81	5,13	34,68	208,32	0,16
Итого			230	10,41	8,80	44,35	303,00	1,18
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	80	1,31	2,96	8,49	66,44	4,26
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	150	12,36	19,94	4,61	254,58	0,27
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (виноград сушеный (изом), сахар песок, вода питьевая)	180/7	0,34	0,08	16,65	69,18	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			437	15,51	23,56	40,03	442,60	4,53
Всего				58,68	59,21	210,30	1 648,06	45,61

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

23 апреля 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,22	7,75	22,69	185,94	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/7	0,12	0,00	7,02	28,57	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			422	8,59	8,62	45,13	293,11	0,49
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,69	60,88	12,95
Итого			130	0,52	0,52	12,69	60,88	12,95
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,41	1,99	1,17	25,17	1,07
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	250	2,74	6,75	14,75	135,66	8,41
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	105	20,11	9,09	11,71	230,05	13,45
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,93	3,62	21,78	136,35	9,72
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	185/7	0,32	0,06	18,74	76,61	0,51
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржан-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			777	30,82	21,95	89,35	705,82	33,16
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	50	0,58	0,05	6,95	31,14	0,92
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	180	5,23	4,51	7,21	95,54	1,26
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	50	6,62	7,34	40,74	255,46	0,16
Итого			280	12,43	11,90	54,90	382,14	2,34
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	80	1,08	3,05	6,70	59,07	3,35
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	150	13,35	22,51	7,76	294,45	0,38
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200/7	0,34	0,08	16,35	68,01	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			467	17,02	26,51	46,23	500,13	3,73
Всего				69,38	69,50	248,30	1 942,08	52,67