

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

23 мая 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	4,67	5,21	24,44	163,81	0,36
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/5	2,73	2,79	9,98	76,70	0,47
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/25/5	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
Итого			415	9,31	12,86	47,31	343,41	0,83
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,50	0,52	1,81	14,16	5,20
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	1,53	2,04	10,90	68,02	3,67
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	50	19,92	21,53	7,41	302,69	0,82
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	130	2,82	4,16	18,91	125,14	13,95
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150/4	0,00	0,00	3,87	15,48	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,78	0,37	17,80	85,66	0,00
Итого			606	27,55	28,62	60,70	611,15	23,64
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,29	1,52	2,28	24,39	0,80
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	170	4,79	5,30	7,77	99,23	0,89
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло)	35/30/5	2,20	0,84	18,16	89,12	0,01
Итого			270	7,28	7,66	28,21	212,74	1,70
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 0,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	130	16,22	10,85	13,44	219,03	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,87	0,66	4,89	29,10	0,10
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			376	19,44	12,38	39,76	351,15	0,28
Всего				63,98	61,92	185,78	1 565,45	36,45

Заведующий

/С.Н. Ермолаев

23 мая 2025 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,77	6,64	28,28	196,57	0,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/7	3,08	3,11	12,72	91,98	0,52
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
Итого			447	11,15	18,87	56,50	441,95	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,83	1,04	3,18	25,88	8,64
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высшего сорта, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	250	2,65	2,22	18,91	106,52	5,96
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (курица потрош. 1 категории, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	70	25,49	28,98	11,34	407,80	1,04
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,53	2,68	17,31	104,03	13,38
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/7	0,00	0,00	6,80	27,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	52	3,47	0,46	22,23	106,94	0,00
Итого			739	34,97	35,38	79,77	778,34	29,02
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,54	1,70	3,51	32,28	1,14
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	181	5,08	5,61	8,24	105,13	0,94
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	60/40/20	2,97	1,12	32,59	152,39	0,04
Итого			351	8,59	8,43	44,34	289,80	2,12
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	150	22,64	13,45	20,56	297,71	0,22
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок)	40	1,16	0,97	6,34	38,99	0,16
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200/7	0,12	0,00	7,04	28,62	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшеничной муки высшего сорта обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			427	26,17	15,29	49,36	443,92	0,40
Всего				81,28	78,37	239,77	2 001,01	42,60