



МЕНЮ 23 июня 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 (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	130	5,47	7,88	26,21	197,97	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,42	2,48	9,69	71,43	0,42
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высшего сорта)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,37	0,04	39,60	0,00
Итого			335	9,42	16,69	50,82	392,40	0,44
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	195	0,98	0,20	19,72	83,98	3,91
Итого			195	0,98	0,20	19,72	83,98	3,91
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,37	0,63	1,93	15,38	3,33
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	0,76	6,10	4,75	79,37	2,21
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	165	14,17	32,94	14,19	416,18	24,97
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150/4	0,00	0,00	3,99	15,94	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			589	17,95	40,02	41,82	608,45	30,51
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон)	40	0,56	0,07	2,55	13,81	4,92
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	179	5,19	4,47	7,15	94,78	1,25
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высшего сорта обогащенный микроэлементами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			239	7,25	5,12	19,98	160,99	6,17
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,29	1,15	2,13	20,46	0,47
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	16,18	14,94	9,34	239,82	0,37
		ПОВИДЛО (повидло)	5	0,02	0,00	3,39	13,64	0,01
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"
С.Н. Ермолаев

МЕНЮ

23 июня 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 (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	150	10,60	10,21	41,22	300,52	0,05
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/8	3,26	3,27	14,37	100,77	0,55
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,25	0,04	38,55	0,00
Итого			393	16,14	20,67	77,95	564,94	0,60
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	205	1,03	0,21	20,75	88,35	4,11
Итого			205	1,03	0,21	20,75	88,35	4,11
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,66	2,04	2,81	33,20	6,28
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	1,11	5,11	6,90	82,64	3,24
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	185	15,53	36,29	12,26	442,97	20,14
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/8	0,00	0,00	8,02	32,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			653	20,61	43,88	51,19	692,85	29,66
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон)	50	0,70	0,08	2,99	16,45	6,27
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	216	6,25	5,39	8,63	114,31	1,51
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			306	9,95	6,63	32,18	235,56	7,78
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,64	2,01	4,41	38,95	1,01
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	125	22,31	15,98	9,23	274,75	0,44
		ПОВИДЛО (повидло)	21	0,08	0,00	13,28	53,46	0,04
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	205/5	0,31	0,06	17,43	71,29	0,50