

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

23 июля 2025 г.

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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (рис, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	170	3,70	6,42	26,02	177,12	0,36
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	180/5	2,75	2,48	11,10	78,33	0,42
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			385	10,25	12,43	47,40	344,23	0,81
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок из фруктов и (или) овощей)	195	0,95	0,19	19,11	81,33	1,56
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			215	2,45	2,15	33,99	164,73	1,56
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное)	35	0,44	4,88	2,56	55,82	1,20
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая, мука пшеничная, масло сливочное)	155	9,30	11,61	9,30	178,71	1,21
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпродукты пищевые говяжьи замороженные, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, молоко питьевое, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, хлеб недлительного хранения 1)	75	18,19	15,13	7,77	257,11	10,89
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, молоко питьевое, масло сливочное)	110	3,97	6,00	21,24	155,87	9,16
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)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			565	34,22	37,93	60,55	738,25	22,46
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная, дрожжи хлебопекарные сушеные, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, масло подсолнечное рафинированное, молоко питьевое)	40	13,96	24,23	45,51	456,48	0,16
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка)	170	4,93	4,25	7,14	91,80	0,51
Итого			210	18,89	28,48	52,65	548,28	0,67
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная свежая , морковь столовая свежая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	35	0,47	5,02	1,36	52,78	4,51
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь столовая свежая, молоко питьевое, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, творог , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, сметана , масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	160	17,60	19,34	19,16	326,38	1,34
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана , мука пшеничная, вода питьевая, масло сливочное)	30	0,80	5,54	3,78	72,46	0,01
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая)	180/5/5	0,15	0,01	5,19	22,20	0,82
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			435	20,52	30,49	39,77	526,22	6,68
Всего				86,33	111,48	234,36	2 321,71	32,18

МЕНЮ

23 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								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (рис, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	180	4,81	7,15	31,73	211,20	0,47
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	200/7	3,08	3,15	12,28	90,64	0,53
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	12	2,75	3,53	0,00	43,58	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			429	12,89	14,70	59,43	424,02	1,03
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок из фруктов и (или) овощей)	183	0,88	0,17	17,89	76,14	1,46
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
Итого			203	2,38	2,13	32,77	159,54	1,46
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,72	1,03	4,18	28,82	1,96
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, филе тресковых рыб мороженое, яйца куриные в скорлупе свежие, соль пищевая, мука пшеничная, масло сливочное)	180	8,77	8,95	7,82	147,22	2,30
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (субпродукты пищевые говяжьи замороженные, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная, молоко питьевое, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, хлеб недлительного хранения 1)	75	18,76	10,90	7,47	220,51	10,91
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, молоко питьевое, масло сливочное)	135	3,32	3,67	15,82	110,31	6,70
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (смесь сухофруктов, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	180/7	0,00	0,00	6,78	27,11	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	46	3,03	0,40	19,40	93,33	0,00
Итого			673	34,60	24,95	61,47	627,30	21,87
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная, молоко питьевое, дрожжи хлебопекарные сушеные, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, ягоды сушеные, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,60	7,30	40,68	255,09	0,16
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка)	170	4,93	4,25	7,14	91,80	0,51
Итого			220	11,53	11,55	47,82	346,89	0,67
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная свежая, морковь столовая свежая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,94	1,07	2,68	24,69	21,90
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь столовая свежая, молоко питьевое, крупа манная, яйца куриные в скорлупе свежие, творог, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, сметана, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	140	19,17	15,03	15,18	279,31	1,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана, мука пшеничная, вода питьевая, масло сливочное)	40	0,65	5,84	2,49	70,55	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая)	180/8/5	0,16	0,00	8,12	33,80	0,66
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			463	23,17	22,81	43,89	486,95	23,58
Всего				84,57	76,14	245,38	2 044,70	48,61