



Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
24 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,14	7,78	24,58	189,49	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/8	3,28	3,38	12,47	94,51	0,52
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	40	2,23	8,84	15,04	148,80	0,00
Итого			448	10,65	20,00	52,09	432,80	0,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Итого			120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,50	2,02	1,45	26,97	1,32
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	1,33	4,35	6,99	72,99	7,95
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, свинина мясная, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	15,10	30,20	6,52	358,23	0,00
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	50	1,34	2,07	3,21	37,10	0,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,24	6,31	17,03	138,49	7,70
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200/8	0,16	0,16	11,54	49,16	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			748	24,98	45,55	67,94	784,92	18,78
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, повидло, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	50	5,75	3,97	46,65	245,42	0,26
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	207	6,00	5,17	8,28	109,70	1,45
Итого			257	11,75	9,14	54,93	355,12	1,71
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	80	15,12	3,45	7,44	121,57	0,23
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,43	3,69	11,32	84,05	2,45
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/8	0,12	0,00	7,98	32,36	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			468	23,88	12,50	42,43	377,87	2,70
Всего				71,74	87,67	229,15	2 007,11	36,15



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ Детский сад №78 "Исто

О.Н. Ермолаев

МЕНЮ
24 июня 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	3,93	5,47	19,60	143,85	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/6	2,70	2,76	9,82	75,86	0,42
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	1,86	4,90	12,62	102,14	0,00
Итого			386	8,49	13,13	42,04	321,85	0,78
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	125	0,50	0,50	12,27	58,86	12,52
Итого			125	0,50	0,50	12,27	58,86	12,52
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,26	0,96	0,84	13,57	0,71
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	0,79	3,28	3,20	45,95	6,26
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, свинина мясная, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	13,82	27,36	5,02	321,57	0,00
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)	30	0,71	1,41	1,89	23,18	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,72	5,99	12,76	116,40	5,54
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150/5	0,16	0,16	8,87	38,51	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			585	21,11	39,51	49,54	640,76	14,21
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	171	4,97	4,29	6,86	90,86	1,20
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), дрожжи, повидло, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	50	5,77	4,26	39,61	219,80	0,18
Итого			221	10,74	8,55	46,47	310,66	1,38
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	80	12,09	3,15	7,35	106,42	0,19
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	110	1,25	3,45	10,15	76,68	2,85
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/7	0,14	0,00	7,21	29,37	0,03
2008		БАТОН (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			437	19,94	11,67	35,26	326,16	3,07
Всего				60,78	73,36	185,58	1 658,29	31,96