

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ
25 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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	5,25	7,79	25,38	193,19	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	200/7	3,27	3,37	11,50	90,55	0,52
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Итого			447	10,82	22,35	59,28	483,64	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	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла, морковь, капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,64	1,11	4,68	31,98	4,38
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	250	2,41	3,32	16,34	108,88	6,67
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, свинина мясная, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	14,82	29,01	7,01	348,40	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,99	6,11	23,17	164,31	10,82
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,14	0,14	9,23	39,63	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			766	25,31	40,13	81,63	795,18	23,31
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	50	0,60	0,05	5,64	26,05	0,96
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2% жирности)	207	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			287	2,85	0,92	21,06	104,65	0,96
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай филе, лук репчатый, молоко пастер. 3.2% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	80	14,64	5,13	6,81	132,33	0,86
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, соль йодированная)	130	1,57	3,67	11,66	85,84	3,16
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200/7/3	0,18	0,00	7,18	29,88	0,51
2008		БАТОН (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			490	23,74	14,27	41,37	389,65	4,53
Всего				63,20	78,15	215,10	1 829,52	41,76