

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

25 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (хлопья овсяные, молоко питьевое, вода питьевая, масло сливочное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180	6,20	9,54	25,66	213,93	0,50
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	3,40	3,51	13,11	98,54	0,59
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	11	2,63	3,37	0,00	41,55	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			428	14,48	17,29	54,19	432,62	1,12
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	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла столовая свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана, соль пищевая)	180	1,14	3,53	6,06	65,01	2,70
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, хлеб недлительного хранения 1, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные в скорлупе свежие)	70	23,23	23,78	7,90	338,24	0,93
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная, вода питьевая, сметана)	50	0,91	2,28	3,91	46,63	0,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сливочное)	130	4,92	6,09	22,21	163,14	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	200/7	0,19	0,19	12,48	53,69	2,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	53	3,51	0,47	22,48	108,16	0,00
Итого			690	33,90	36,34	75,04	774,87	5,65
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,53	1,33	3,65	29,41	1,23
2008	435	КЕФИР (кефир)	209	6,05	5,22	8,35	110,60	1,46
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			289	8,83	7,42	27,42	218,61	2,69
Ужин								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (субпродукты пищевые говяжьи замороженные, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное)	170	17,43	9,78	13,96	231,30	17,78
2012	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая)	55	1,80	3,87	5,49	64,17	0,24
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая)	200/7/4	0,16	0,00	7,15	29,93	0,66
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			466	21,64	14,52	42,02	404,00	18,68
Всего				79,25	75,97	208,47	1 877,10	38,14

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

25 июля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (хлопья овсяные, молоко питьевое, вода питьевая, масло сливочное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	170	3,99	8,51	16,46	158,92	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)	180/7	2,86	2,79	12,29	86,45	0,47
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыры полутвердые)	10	2,30	2,95	0,00	36,38	0,03
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			397	11,40	15,12	44,17	360,35	0,86
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	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла столовая свежая, картофель продовольственный свежий, фасоль, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана, соль пищевая)	150	0,95	4,78	5,13	71,96	2,30
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (мясо сельскохозяйственной птицы охлажденное, хлеб недлительного хранения 1, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные в скорлупе свежие)	70	20,91	23,75	5,54	319,25	0,79
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная, вода питьевая, сметана)	55	1,04	2,03	4,98	48,25	0,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сливочное)	120	3,66	6,29	16,50	137,12	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая)	150/7	0,16	0,16	10,25	44,04	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	43	2,87	0,38	18,37	88,38	0,00
Итого			595	29,59	37,39	60,77	709,00	4,71
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь столовая свежая, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	35	0,27	3,30	2,44	41,09	0,88
2012	401	КЕФИР (кефир)	170	4,78	4,12	6,60	87,40	0,48
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			235	7,30	8,29	24,46	207,09	1,36
Ужин								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (субпродукты пищевые говяжьи замороженные, картофель продовольственный свежий, лук репчатый свежий, масло сливочное, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное)	165	16,35	11,57	16,47	249,05	16,58
2012	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко питьевое, масло сливочное, мука пшеничная, вода питьевая)	55	1,31	3,75	3,81	54,38	0,17
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный (ферментированный), сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимоны, вода питьевая)	180/7/3	0,16	0,00	6,82	28,50	0,56
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			430	19,32	15,90	37,38	384,33	17,31
Всего				68,01	77,10	176,58	1 707,77	34,24