

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



# МЕНЮ

26 марта 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	205	6,24	7,77	22,71	186,22	0,47
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/7	0,12	0,00	7,02	28,56	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			422	8,61	8,64	45,15	293,38	0,49
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,42	2,00	1,19	25,32	1,09
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	250	2,74	6,74	14,75	135,58	8,41
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	110	19,96	9,06	11,70	229,03	13,34
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,93	3,62	21,78	136,36	9,72
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180/7	0,30	0,06	18,59	75,85	0,48
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			777	30,66	21,92	89,21	704,12	33,04
<b>Полдник</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	50	0,58	0,05	6,97	31,17	0,92
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, дрожжи, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	50	6,63	7,34	40,74	255,50	0,16
Итого			280	7,21	7,39	47,71	286,67	1,08
<b>Ужин</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	80	1,09	3,05	6,71	59,13	3,36
2012	228	ДРАЧЕНА (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	150	13,34	22,49	7,77	294,35	0,38
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200/7	0,34	0,08	16,35	68,01	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			467	17,02	26,49	46,25	500,09	3,74
Всего				64,02	64,96	241,06	1 845,36	51,35