Утверждаю

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

МЕНЮ

26 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	130	5,46	7,69	26,16	196,16	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,43	2,48	9,44	70,42	0,42
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			**335**	**9,42**	**16,26**	**50,52**	**387,38**	**0,44**
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	192	0,96	0,19	19,37	82,48	3,84
Итого			**192**	**0,96**	**0,19**	**19,37**	**82,48**	**3,84**
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,36	0,94	1,94	18,24	3,32
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	200	0,65	4,19	4,00	58,31	1,84
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, морковь)	165	14,43	31,35	19,42	423,45	26,66
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150/4	0,00	0,00	3,96	15,83	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			**589**	**18,09**	**36,83**	**46,28**	**597,41**	**31,82**
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон)	40	0,54	0,07	2,49	13,54	4,87
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	171	4,97	4,28	6,85	90,82	1,20
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			**231**	**7,01**	**4,93**	**19,62**	**156,76**	**6,07**
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,28	0,90	1,94	17,33	0,45
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности)	125	16,03	14,77	8,95	236,03	0,35
		ПОВИДЛО (повидло)	5	0,02	0,00	3,20	12,88	0,01
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180/7	0,30	0,06	16,32	66,78	0,48
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**377**	**18,88**	**16,60**	**45,83**	**411,62**	**1,29**
Всего				**54,36**	**74,81**	**181,62**	**1 635,65**	**43,46**

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	155	11,35	10,72	43,13	315,73	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/8	3,09	3,13	13,69	96,04	0,52
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,24	2,93	22,23	124,60	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,14	0,04	37,55	0,00
Итого			**398**	**16,71**	**20,92**	**79,09**	**573,92**	**0,58**
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	202	1,01	0,20	20,41	86,88	4,04
Итого			**202**	**1,01**	**0,20**	**20,41**	**86,88**	**4,04**
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,78	2,04	3,45	36,42	6,46
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	200	1,14	4,85	6,99	80,37	3,25
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, морковь)	185	14,92	34,47	14,74	433,87	13,51
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/8	0,00	0,00	7,73	30,90	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			**683**	**20,15**	**41,80**	**54,11**	**683,54**	**23,22**
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон)	50	0,70	0,08	2,97	16,33	6,25
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	206	5,99	5,16	8,26	109,41	1,45
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			**296**	**9,69**	**6,40**	**31,79**	**230,54**	**7,70**
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,47	1,99	3,43	33,96	0,74
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности)	125	22,11	15,85	8,97	271,62	0,42
		ПОВИДЛО (повидло)	19	0,08	0,00	12,38	49,80	0,04
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200/5	0,30	0,06	16,45	67,33	0,48
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			**419**	**25,21**	**18,77**	**56,65**	**501,31**	**1,68**
Всего				**72,77**	**88,09**	**242,05**	**2 076,19**	**37,22**