

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ
27 марта 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	2,87	5,56	14,95	121,53	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/6	2,95	3,04	9,96	80,09	0,47
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	9	2,03	2,60	0,00	32,09	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			385	9,35	11,78	35,19	286,11	0,85
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	116	0,46	0,46	11,36	54,46	11,59
Итого			116	0,46	0,46	11,36	54,46	11,59
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,39	1,16	1,98	20,18	1,06
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	4,17	2,92	12,80	94,46	2,76
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	115	12,85	30,05	5,05	342,42	0,90
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,05	3,78	21,55	128,48	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	145/5	0,28	0,06	14,67	60,09	0,45
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			625	22,39	38,32	73,01	727,21	5,17
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,50	0,60	1,88	15,24	5,19
2012	401	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	168	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,71	5,99	26,33	174,03	0,07
Итого			248	4,21	6,59	28,21	189,27	5,26
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	11,84	2,40	1,78	76,55	0,81
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,35	5,22	18,07	133,24	8,25
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/8/4	0,15	0,00	6,02	25,39	0,68
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			432	16,84	8,20	36,15	287,58	9,74
Всего				53,25	65,35	183,92	1 544,63	32,61

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ
27 марта 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	210	4,41	6,82	23,40	172,45	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/7	3,24	3,35	11,50	90,24	0,52
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	11	2,30	2,94	0,00	36,31	0,03
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			458	12,20	13,98	50,32	377,60	0,99
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	113	0,45	0,45	11,08	53,12	11,30
Итого			113	0,45	0,45	11,08	53,12	11,30
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,51	2,93	2,37	38,51	1,41
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	250	5,67	3,11	18,41	124,66	4,44
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности)	115	13,15	30,40	4,02	342,65	0,50
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,16	6,83	33,09	206,51	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	195/7	0,28	0,06	18,16	74,09	0,45
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			817	26,08	43,77	97,25	888,40	6,80
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,83	1,03	3,17	25,73	8,64
2012	401	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	202	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,14	3,72	35,55	192,02	0,09
Итого			302	4,97	4,75	38,72	217,75	8,73
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	13,09	4,62	1,11	98,77	0,55
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,85	5,21	22,20	151,82	10,34
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200/8/4	0,19	0,00	8,15	34,00	0,67
2008		БАТОН (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
Итого			452	20,13	10,99	52,02	389,39	11,56
Всего				63,83	73,94	249,39	1 926,26	39,38