

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/



МЕНЮ

28 марта 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	4,69	5,34	24,84	166,67	0,36
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/5	2,74	2,79	10,29	77,97	0,47
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/25/5	1,92	5,07	13,02	105,52	0,00
Итого			415	9,35	13,20	48,15	350,16	0,83
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	166	0,66	0,66	16,25	77,92	16,58
Итого			166	0,66	0,66	16,25	77,92	16,58
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,50	0,54	1,82	14,48	5,20
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	1,40	2,10	10,02	64,65	3,69
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	60	23,45	25,21	7,50	350,32	0,97
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	130	2,83	4,85	18,90	131,46	13,94
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150/4	0,00	0,00	4,07	16,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,75	0,37	17,63	84,80	0,00
Итого			616	30,93	33,07	59,94	662,01	23,80
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	35	0,32	2,13	2,95	32,87	1,07
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	190	5,34	5,90	8,66	110,58	0,99
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, повидло)	35/30/5	2,20	0,84	18,33	89,79	0,01
Итого			295	7,86	8,87	29,94	233,24	2,07
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	115	14,08	10,26	14,39	208,46	0,14
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,95	0,73	5,19	31,24	0,12
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/6	0,11	0,00	5,82	23,67	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			361	17,39	11,86	40,82	341,97	0,28
Всего				66,19	67,66	195,10	1 665,30	43,56



МЕНЮ

28 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшени, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,10	6,94	29,14	204,16	0,49
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/7	3,41	3,46	13,26	98,69	0,58
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
Итого			447	11,81	19,52	57,90	456,25	1,07
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	166	0,66	0,66	16,25	77,92	16,58
Итого			166	0,66	0,66	16,25	77,92	16,58
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,83	1,27	3,17	27,96	8,64
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	250	2,41	2,42	17,43	101,50	5,96
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	80	29,36	33,33	11,52	463,17	1,22
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	2,53	3,00	17,31	106,91	13,38
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/7	0,00	0,00	6,77	27,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	52	3,45	0,46	22,07	106,21	0,00
Итого			749	38,58	40,48	78,27	832,80	29,20
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,56	2,10	4,03	38,13	1,36
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	201	5,66	6,24	9,17	116,99	1,04
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	60/40/20	2,99	1,13	32,76	153,29	0,04
Итого			376	9,21	9,47	45,96	308,41	2,44
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупя манная)	135	19,94	12,09	22,01	279,72	0,19
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	45	1,25	1,08	6,47	40,89	0,18
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200/7	0,12	0,00	7,01	28,50	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			417	23,56	14,04	50,91	427,71	0,39
Всего				83,82	84,17	249,29	2 103,09	49,68