

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

29 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное)	200	5,23	7,76	25,38	192,89	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, молоко питьевое, вода питьевая)	200/7	3,27	3,38	11,47	90,49	0,51
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сладкое, вафли)	30	2,27	2,96	22,49	126,04	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Итого			447	10,82	22,35	59,42	484,22	0,95
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Итого			120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (свекла столовая свежая, морковь столовая свежая, капуста белокочанная свежая , яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,50	1,09	4,09	28,89	3,33
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель продовольственный свежий, крупа перловая, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, огурцы консервированные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана , соль пищевая)	180	1,85	3,21	12,09	88,39	2,84
2012	282	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ (говядина замороженная, свинина замороженная, хлеб недлительного хранения 1, вода питьевая, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное)	80	16,78	19,53	7,01	270,61	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель продовольственный свежий, молоко питьевое, масло сливочное)	150	3,30	5,99	17,50	137,73	7,94
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180/6	0,14	0,14	9,22	39,59	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			696	25,88	30,40	71,11	667,19	15,55
Полдник								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь столовая свежая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	50	0,60	0,05	5,65	26,07	0,96
2008	435	КЕФИР (кефир)	214	6,20	5,35	8,56	113,38	1,50
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			294	9,05	6,27	29,63	218,05	2,46
Ужин								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (филе тресковых рыб мороженое, лук репчатый свежий, молоко питьевое, яйца куриные в скорлупе свежие, масло подсолнечное рафинированное, хлеб недлительного хранения 1)	80	13,93	4,54	6,54	123,08	0,83
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ (свекла столовая свежая, масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, масло сливочное, мука пшеничная, лук репчатый свежий)	130	1,31	3,62	10,12	78,22	2,44
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные в скорлупе свежие)	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
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	0,19	0,00	7,19	30,14	0,67
2008		БАТОН (хлеб недлительного хранения 1)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			491	22,78	13,63	39,57	373,04	3,94
Всего				69,01	73,13	211,49	1 798,90	34,90