

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

MEHIO

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	3,70	6,42	25,22	173,90	0,36
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/5	2,45	2,48	9,58	71,07	0,42
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	8	1,82	2,34	0,00	28,80	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			383	9,47	11,82	45,08	326,17	0,80
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	189	0,92	0,18	18,54	78,90	1,51
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			209	1,48	0,84	34,00	149,70	1,51
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,42	0,84	2,43	18,82	1,14
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,69	4,13	13,06	120,27	3,83
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	150	10,88	25,32	17,74	342,54	8,96
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150/4	0,00	0,00	3,63	14,51	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,54	0,34	16,25	78,18	0,00
Итого			572	21,53	30,63	53,11	574,32	13,93
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	171	4,95	4,27	7,17	92,25	0,51
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	55	5,36	3,71	30,56	176,80	0,11
Итого			226	10,31	7,98	37,73	269,05	0,62
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,48	0,45	1,36	11,64	4,66
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	125	13,50	11,42	14,11	218,70	1,27
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,59	4,76	1,93	59,22	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/6/4	0,16	0,00	6,40	26,96	0,69
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,47	0,57	10,07	51,31	0,00
Итого			395	16,20	17,20	33,87	367,83	6,64
Всего				58,99	68,47	203,79	1 687,07	23,50

Утверждаю



Заведующий

МБДОУ Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

30 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Код бор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3,99	4,89	29,85	179,78	0,32
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	200/6	2,15	2,13	9,89	67,98	0,36
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (кружный))	12	2,76	3,54	0,00	43,69	0,03
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,22	0,86	15,21	77,54	0,00
Итого			428	11,12	11,42	54,95	368,99	0,71
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	179	0,87	0,17	17,58	74,83	1,44
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00
Итого			199	1,43	0,83	33,04	145,63	1,44
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,72	1,03	4,18	28,74	1,96
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	250	9,11	6,50	13,05	147,37	3,84
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	190	12,14	26,18	20,81	367,85	10,52
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/6	0,00	0,00	5,88	23,49	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,18	0,42	20,34	97,87	0,00
Итого			724	25,15	34,13	64,26	665,32	16,32
Полдник								
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3.2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	55	6,20	5,23	36,13	216,22	0,12
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	171	4,95	4,27	7,17	92,25	0,51
Итого			226	11,15	9,50	43,30	308,47	0,63
Ужин								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,95	1,07	2,69	24,73	9,30
2012	154	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ (морковь, молоко пастер. 3,2% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности, сахар песок, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	125	16,72	12,51	15,13	246,75	1,31
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	40	0,69	4,77	2,54	62,09	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/7/5	0,16	0,00	7,04	29,47	0,66
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,22	0,86	15,21	77,54	0,00
Итого			447	20,74	19,21	42,61	440,58	11,29
Всего				69,59	75,09	238,16	1 928,99	30,39