



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ
30 мая 2025 г.
Ясли 12 часов

Р-к к е- р	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	170	3,79	7,08	16,02	143,45	0,36
2	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/6	2,74	2,79	11,10	81,20	0,47
2		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	9	2,06	2,63	0,00	32,48	0,02
08		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
о			395	10,84	13,37	42,54	335,73	0,85
II Завтрак								
12	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	96	0,47	0,10	9,38	39,93	0,76
го			96	0,47	0,10	9,38	39,93	0,76
Обед								
12	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,33	1,90	10,50	74,92	3,22
12	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	70	22,91	24,06	7,11	336,40	1,00
08	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	45	0,43	0,77	2,11	19,24	0,01
08	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,43	5,75	15,48	127,28	0,00
012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150/6	0,25	0,25	11,81	52,24	2,64
08		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
ого			581	33,00	33,08	63,97	691,66	6,87
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,30	1,14	3,10	24,55	1,16
2012	401	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	170	4,79	4,13	6,61	87,58	0,48
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	36	2,68	1,04	18,36	93,57	0,00
того			246	7,77	6,31	28,07	205,70	1,64
Ужин								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	140	12,18	7,98	16,33	196,26	14,55
2012	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	1,07	4,98	2,65	59,95	0,16
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/7/4	0,14	0,00	6,89	28,77	0,65
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,79	0,69	12,30	62,69	0,00
Итого			405	15,18	13,65	38,17	347,67	15,36
Всего				67,26	66,51	182,13	1 620,69	25,48

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №78 "Исток"

/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

30 мая 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,74	11,34	34,81	272,85	0,45
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/8	3,18	3,18	13,97	98,01	0,53
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский (круглый))	9	2,07	2,66	0,00	32,76	0,02
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	36	2,68	1,04	18,36	93,57	0,00
Итого			433	15,67	18,22	67,14	497,19	1,00
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	101	0,49	0,10	9,85	41,93	0,80
Итого			101	0,49	0,10	9,85	41,93	0,80
Обед								
2012	63	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	6,08	2,52	17,25	119,70	4,69
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	80	27,83	28,71	10,34	410,88	1,19
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	45	0,46	0,90	2,24	21,59	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,93	7,27	22,21	173,84	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200/7	0,32	0,32	16,76	73,23	3,31
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			692	42,93	40,16	90,00	901,22	9,20
Полдник								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,56	0,99	4,40	29,62	1,55
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	194	5,62	4,85	7,75	102,74	1,36
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	36	2,68	1,04	18,36	93,57	0,00
Итого			290	8,86	6,88	30,51	225,93	2,91
Ужин								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ (говяжья печень, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	145	13,40	8,80	13,93	201,83	15,08
2012	352	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	50	1,48	4,29	3,94	60,61	0,21
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200/8/4	0,16	0,00	8,09	33,66	0,66
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	36	2,68	1,04	18,36	93,57	0,00
Итого			443	17,72	14,13	44,32	389,67	15,95
Всего				85,67	79,49	241,82	2 055,94	29,86