



И.О. Заведующего

ский сад №78 "Исток"

/О.Г. Николаева/

МЕНЮ
30 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	5,10	7,17	27,80	196,60	0,44
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/7	2,94	3,07	12,12	88,67	0,52
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло)	50/30/20	2,26	0,84	27,96	128,56	0,04
Итого			507	10,30	11,08	67,88	413,83	1,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
		ЗЕФИР (зефир)	24	0,18	0,02	18,80	76,79	0,00
Итого			204	1,08	0,20	36,98	154,19	3,60
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,70	2,49	4,09	41,54	1,92
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	1,12	6,41	4,26	83,95	6,13
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО СЕРДЦА (ПЕЧЕНИ) ГОВЯЖЬЕГО (говяжья печень, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	120	14,00	5,78	2,55	135,00	10,51
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,03	3,78	32,17	182,97	0,00
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. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
Итого			717	24,16	18,90	71,04	572,49	18,56
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	210	6,09	5,25	8,39	111,23	1,47
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,85	4,13	31,87	188,17	0,21
Итого			270	11,94	9,38	40,26	299,40	1,68
Ужин								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,53	1,07	3,56	26,68	1,18
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	40	1,36	2,57	6,70	55,52	0,15
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	18,96	13,09	22,95	291,25	0,28
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200/7	0,30	0,06	17,68	72,23	0,48
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			477	23,40	17,66	66,31	524,28	2,09
Всего				70,88	57,22	282,47	1 964,19	26,93



И.О. Заведующего
Сад №78 "Исток"
/О.Г. Николаева/

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	170	3,79	5,58	20,92	149,57	0,36
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180/5	2,72	2,79	10,16	77,38	0,47
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло)	40/30/10	2,22	0,84	21,36	102,00	0,02
Итого			435	8,73	9,21	52,44	328,95	0,85
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	190	0,95	0,19	19,19	81,70	3,80
		ЗЕФИР (зефир)	24	0,18	0,02	18,80	76,79	0,00
Итого			214	1,13	0,21	37,99	158,49	3,80
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,42	1,42	2,43	24,10	1,14
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	1,05	3,37	3,78	54,72	6,39
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО СЕРДЦА (ПЕЧЕНИ) ГОВЯЖЬЕГО (говяжья печень, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	70	11,13	6,39	1,80	122,86	8,42
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,99	3,52	25,43	149,42	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150/4	0,00	0,00	3,69	14,74	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			554	19,24	15,05	54,09	447,42	15,95
Полдник								
2012	401	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	170	4,78	4,12	6,60	87,40	0,48
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,77	3,72	31,94	184,44	0,15
Итого			230	10,55	7,84	38,54	271,84	0,63
Ужин								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,42	1,91	2,96	31,37	1,00
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	40	1,39	2,50	6,76	55,34	0,15
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	17,70	12,60	21,66	275,27	0,25
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200/7	0,29	0,06	16,41	67,14	0,48
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
Итого			437	21,30	17,65	58,07	481,52	1,88
Всего				60,95	49,96	241,13	1 688,22	23,11