Заведующий
МБДОУ"Детский сад №78 "Исток"
_____ /С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

31 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	130	5,47	7,86	26,05	197,21	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,73	2,79	9,98	76,70	0,47
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			335	9,73	16,74	50,95	394,71	0,49
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	15,10	64,29	2,99
Итого			150	0,75	0,15	15,10	64,29	2,99
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,43	1,09	3,12	24,71	3,82
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	200	1,78	4,67	13,28	104,32	6,49
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, морковь)	155	12,63	28,05	14,91	368,35	26,81
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150/4	0,00	0,00	4,36	17,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00
Итого			597	18,02	34,23	56,02	612,70	37,12
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон)	50	0,58	0,12	3,64	18,86	4,88
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	166	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	23	1,73	0,67	11,82	60,26	0,00
Итого			239	2,31	0,79	15,46	79,12	4,88
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,38	1,00	2,50	20,85	0,60
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности)	115	12,30	12,79	13,79	221,39	0,34
		ПОВИДЛО (повидло)	4	0,02	0,00	2,56	10,30	0,01
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	170/8	0,24	0,05	16,14	65,74	0,38
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	34	2,55	0,99	17,48	89,08	0,00
Итого			361	15,49	14,83	52,47	407,36	1,33
Всего				46,30	66,74	190,00	1 558,18	46,81

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ"Детский сад №78 "Исток"
/С.Н. Ермолаева/

МЕНЮ

31 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	135	8,06	8,76	34,34	249,43	0,03
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/9	3,52	3,71	15,00	108,38	0,62
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,48	1,93	14,67	82,22	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,03	4,85	0,05	43,98	0,00
Итого			370	13,09	19,25	64,06	484,01	0,65
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ (сок яблочный)	157	0,79	0,16	15,89	67,63	3,15
Итого			157	0,79	0,16	15,89	67,63	3,15
Обед								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон, масло подсолнечное рафинированое)	70	0,86	2,12	4,73	42,83	6,98
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	250	2,07	7,33	14,60	136,91	7,01
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, морковь)	170	13,21	30,65	12,03	381,18	16,15
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180/9	0,00	0,00	8,72	34,87	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	60	3,98	0,53	25,46	122,52	0,00
Итого			739	20,12	40,63	65,54	718,31	30,14
Полдник								
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, капуста белокочанная, яблоки, лимон)	60	0,78	0,13	4,25	22,44	6,76
2008	435	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45	3,41	1,32	23,36	119,06	0,00
Итого			305	4,19	1,45	27,61	141,50	6,76
Ужин								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,60	2,03	4,30	38,48	0,96
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 3,2% жирности)	110	16,66	13,17	15,56	250,17	0,39
		ПОВИДЛО (повидло)	17	0,07	0,00	10,64	42,82	0,03
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	190/6	0,24	0,05	15,63	63,67	0,38
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	34	2,55	0,99	17,48	89,08	0,00
Итого			407	20,12	16,24	63,61	484,22	1,76
Всего				58,31	77,73	236,71	1 895,67	42,46