

Согласовано

МДОУ "Детский сад №78 комбинированного вида"  
Власова Т. Н./**МЕНЮ**  
3 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 |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2012              | 416           | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ    | 140   | 4,3               | 5,8     | 19,9        | 149                           | 0,5           |
| 2012              |               | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                   | 6     |                   | 5       |             | 45                            | 0             |
| 2012              |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ                    | 30    | 2,3               | 0,9     | 15,4        | 79                            | 0             |
| к/к               | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 180   | 3                 | 2,4     | 10,7        | 77                            | 0,5           |
| Итого             |               |                                   | 356   | 9,6               | 14,1    | 46          | 350                           | 1             |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                      | 150   | 0,8               | 0,2     | 15,2        | 69                            | 0             |
| Итого             |               |                                   | 150   | 0,8               | 0,2     | 15,2        | 69                            | 0             |
| <b>Обед</b>       |               |                                   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              | 90            | ЩИ С РЫБНОЙ КОНСЕРВОЙ СО СМЕТАНОЙ | 150   | 3                 | 4,4     | 8,3         | 89                            | 8,9           |
| 2008              | 134           | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ          | 110   | 4,3               | 6,4     | 19,2        | 151                           | 0             |
| 2012              | 311           | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ                   | 50    | 7,3               | 8,4     | 6           | 128                           | 1,6           |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 150   |                   |         | 5,8         | 23                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ  | 40    | 2,6               | 0,4     | 17          | 82                            | 0             |
| Итого             |               |                                   | 500   | 17,2              | 19,6    | 56,3        | 473                           | 10,5          |
| <b>Полдник</b>    |               |                                   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ                           | 50    | 2,5               | 3,3     | 26,9        | 142                           | 0             |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                  | 170   | 4,8               | 4,2     | 8           | 89                            | 0,9           |
| Итого             |               |                                   | 220   | 7,3               | 7,5     | 34,9        | 231                           | 0,9           |
| <b>Ужин</b>       |               |                                   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              | 444           | ОМЛЕТ                             | 150   | 8,8               | 14      | 4,6         | 186                           | 0,5           |
| к/к               | к/к           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30    | 2,2               | 0,2     | 14,6        | 69                            | 0             |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 180   | 0,1               |         | 6           | 24                            | 0             |
| Итого             |               |                                   | 360   | 11,1              | 14,2    | 25,2        | 279                           | 0,5           |
| Всего             |               |                                   |       | 46                | 55,6    | 177,6       | 1402                          | 12,9          |

Согласовано  
 МДОУ "Детский сад №79 комбинированного вида"  
 Власова Т. Н./



**МЕНЮ**  
 3 марта 2025 г.  
 Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход      | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|------------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                  |                                      |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                  |                                      |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2012                          | 416              | КАША МАННАЯ НА МОЛОКЕ С<br>МАСЛОМ    | 160        | 4,8               | 5,8         | 23,3             | 165                                      | 0,5                   |
| 2012                          |                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ                      | 8          |                   | 6,6         | 0,1              | 60                                       | 0                     |
| 2012                          |                  | БАТОН НАРЕЗНОЙ                       | 40         | 3                 | 1,2         | 20,6             | 105                                      | 0                     |
| к/к                           | к/к              | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200        | 0,1               |             | 7,1              | 29                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 200        | 3                 | 2,4         | 12,8             | 85                                       | 0,5                   |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                      | <b>608</b> | <b>10,9</b>       | <b>16</b>   | <b>63,9</b>      | <b>444</b>                               | <b>1</b>              |
| <b>II Завтрак</b>             |                  |                                      |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 150        | 0,8               | 0,2         | 15,2             | 69                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                      | <b>150</b> | <b>0,8</b>        | <b>0,2</b>  | <b>15,2</b>      | <b>69</b>                                | <b>0</b>              |
| <b>Обед</b>                   |                  |                                      |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 90               | ЩИ С РЫБНОЙ КОНСЕРВОЙ СО<br>СМЕТАНОЙ | 180        | 3,8               | 5,7         | 10               | 212                                      | 10,9                  |
| 2008                          | 272              | ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ             | 130        | 4,9               | 6,4         | 21,9             | 165                                      | 0                     |
| 2012                          | 311              | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ                      | 70         | 8                 | 10,1        | 6,5              | 148                                      | 1,9                   |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 180        |                   |             | 6,8              | 27                                       | 0                     |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ  | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2             | 102                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                      | <b>610</b> | <b>20</b>         | <b>22,6</b> | <b>66,4</b>      | <b>654</b>                               | <b>12,8</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                  |                                      |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          |                  | ПЕЧЕНЬЕ                              | 50         | 2,5               | 3,3         | 27               | 142                                      | 0                     |
| 2008                          | 434              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                     | 200        | 5,6               | 4,9         | 9,3              | 105                                      | 1                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                      | <b>250</b> | <b>8,1</b>        | <b>8,2</b>  | <b>36,3</b>      | <b>247</b>                               | <b>1</b>              |
| <b>Ужин</b>                   |                  |                                      |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 444              | ОМЛЕТ                                | 160        | 8,8               | 15          | 4,6              | 194                                      | 0,5                   |
| к/к                           | к/к              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40         | 3,1               | 0,2         | 20,1             | 95                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к              | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200        | 0,1               |             | 7,1              | 29                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |                                      | <b>400</b> | <b>12</b>         | <b>15,2</b> | <b>31,8</b>      | <b>318</b>                               | <b>0,5</b>            |
| <b>Всего</b>                  |                  |                                      |            | <b>51,8</b>       | <b>62,2</b> | <b>213,6</b>     | <b>1732</b>                              | <b>15,3</b>           |