

Утверждаю

заведующий

МБДОУ ДС № 8 "САЛЮТ"

ГОРБУНОВА А.Н./

МЕНЮ

31 июля 2026 г.

Если 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	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, мука пшеничная высш сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), крупа манная)	120	21,17	13,06	21,62	292,31	0,20
2012	362	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (крахмал картофельный, вода питьевая, повидло)	15	0,03	0,00	6,05	24,32	0,01
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	30/7	2,28	6,63	15,48	130,79	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,24	2,30	10,07	70,49	0,38
Итого			352	25,72	21,99	53,22	517,91	0,59
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	140	0,70	0,14	13,86	60,20	2,80
Итого			140	0,70	0,14	13,86	60,20	2,80
Обед								
2012	88	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	7,14	7,86	15,13	159,88	1,53
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, крупа рисовая)	150	10,52	12,37	15,40	215,14	1,07
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	170	0,00	0,00	3,83	15,30	0,00
Итого			510	20,31	20,58	51,32	471,90	2,60
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА С САХАРОМ (ряженка 2,5% жирности, сахар песок)	180/2	5,22	4,50	9,65	105,55	0,54
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,39	0,39	9,49	45,50	9,68
Итого			302	7,11	5,47	29,42	203,45	10,22
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	45	0,44	2,06	2,56	30,48	1,20
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	80	11,58	5,87	4,33	116,86	0,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,63	4,67	14,14	109,68	6,44
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160/6	0,10	0,00	6,06	24,64	0,02
Итого			431	16,25	13,18	37,37	334,06	7,87
Всего				70,09	61,36	185,19	1 587,52	24,08

повар

ПОМАНОВА Т.А.

Утверждаю

заведующий

МБДОУ Д.С № 8 "САЛЮТ"

ГОРБУНОВА А.Н./

МЕНЮ

31 июля 2026 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	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, сахар песок)	160	24,39	14,33	28,65	345,18	0,24
2012	361	ФРУКТОВАЯ ПОДЛИВА (крахмал картофельный, вода питьевая, повидло)	25	0,08	0,00	15,86	63,74	0,04
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/7	2,28	6,61	15,48	130,64	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200/7	2,50	2,54	11,48	79,48	0,43
Итого			429	29,25	23,48	71,47	619,04	0,71
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	140	0,70	0,14	13,86	60,20	2,80
Итого			140	0,70	0,14	13,86	60,20	2,80
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, кури.потрош. 1 категории)	200	4,87	5,19	17,18	134,87	1,71
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры.потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая)	180	16,92	16,97	29,34	337,70	1,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	6,73	26,93	0,00
Итого			630	25,10	22,60	74,45	601,48	2,92
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА С САХАРОМ (ряженка 2,5% жирности, сахар песок)	200/3	5,80	5,00	11,44	120,14	0,60
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,39	0,39	9,49	45,50	9,68
Итого			333	8,44	6,26	36,35	244,24	10,28
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,54	1,94	3,20	32,34	1,50
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	90	13,19	7,09	5,97	140,72	0,24
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,99	5,70	16,23	128,56	7,42
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200/7	0,12	0,00	6,97	28,37	0,02
Итого			532	18,72	15,46	45,22	395,49	9,18
Всего				82,21	67,94	241,35	1 920,45	25,89

повар

РОМАНОВА Т.А.