

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
И.А. Алпкина

МЕНЮ 2 ноября 2024 г. Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "теркулес", вода питьевая, молоко пастер., 2,5% жирности, соль гидрокарбонат, сахар песок, масло сладко-сливочное нежирное)	180	5,78	6,62	23,69	178,03	0,48
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СПУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сухое стерилизованное с сахаром 9,5% жирности, вода питьевая)	180	2,68	2,80	19,87	115,70	0,14
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное нежирное, батон нарезной высуш. мука высшего сорта обог. микроулучшенными)	35	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00
Итого			395	10,74	14,42	59,02	409,73	0,62
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонат)	50	0,37	2,98	1,15	32,78	1,90
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, вода куриная (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонат)	180	6,39	7,04	12,97	141,08	6,60
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное нежирное, соль гидрокарбонат)	130	2,52	2,92	20,42	118,25	10,32
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина говяжья, масло сладко-сливочное нежирное, соль гидрокарбонат, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности)	80	13,08	10,00	3,77	174,32	9,42
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар-песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,88	38,70	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшенными)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			665	24,06	23,14	58,59	556,13	28,24
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное нежирное, соль гидрокарбонат)	130	3,20	4,50	34,10	190,00	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, соль гидрокарбонат, вода питьевая, сметана 15% жирности)	70/50	11,25	14,06	6,89	205,01	0,92
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар-песок, масло сладко-сливочное нежирное, вода куриная (шт.) соль гидрокарбонат, дрожжи, молоко пастер., 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,17	8,84	37,45	249,99	0,10
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,16	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшенными)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			670	28,78	28,54	144,26	550,64	14,62
Всего				64,58	67,10	266,07	1 956,50	43,98

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Сверное сияние"
И.С. Алгинева

МЕНЮ

2 ноября 2024 г.
Ясли 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								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "теркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль гидрокарбонатная)	150	4,83	5,52	19,80	148,69	0,40
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СПУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко спущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	170	2,45	2,63	18,37	107,19	0,13
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезан кусочками, мука высшего сорта 180г, майонез (кетчуп))	25	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
Итого			345	9,19	13,01	51,06	358,78	0,53
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (дрожжевая 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонатная)	40	0,29	1,82	0,92	21,20	1,52
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (пюре из картофеля, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (сорт I), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонатная)	150	5,16	6,02	10,82	118,26	5,50
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,14	2,12	17,41	97,42	8,80
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сладко-сливочное несоленое, соль гидрокарбонатная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60	9,56	4,21	2,07	96,92	6,98
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (яблоки, сливы, персики, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,64	30,56	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный 180г, майонез (кетчуп))	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			530	18,51	14,33	47,34	405,16	22,80
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (пюре рисовое, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль гидрокарбонатная)	110	2,61	3,74	27,42	153,81	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (пюре из картофеля, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль гидрокарбонатная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60/50	8,93	13,10	4,23	176,37	0,84
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (сорт I), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонатная)	50	4,97	7,49	35,43	228,87	0,09
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок апельсиновый)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый 180г высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный 180г, майонез (кетчуп))	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			575	22,01	25,29	119,79	803,72	13,43
Всего				52,71	53,63	222,39	1 607,66	37,26