

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"

И.С.А. Алпкикина/

МЕНЮ

2 декабря 2024 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "Теркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,19	6,78	16,50	144,23	0,40
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,68	2,80	19,87	115,67	0,14
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами)	40	4,57	3,83	15,42	115,07	0,07
Итого			370	11,44	13,41	51,79	374,97	0,61
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,70	3,69	36,86	2,34
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	6,39	7,05	12,97	141,16	6,60
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,52	2,92	20,42	118,25	10,32
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина печень, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	80	13,06	10,01	3,66	173,75	9,42
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,17	0,17	14,05	59,67	1,84
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			655	25,60	22,05	65,39	580,69	30,52
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,09	4,46	32,35	181,84	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности)	70/50	11,25	14,10	6,88	205,36	0,91
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,18	8,81	37,49	249,91	0,10
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,01	38,01
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы фирмовой мука высш. сорт)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			670	27,08	28,31	140,26	933,85	42,62
Всего				66,92	66,27	261,95	1 946,02	74,45



МЕНЮ

2 декабря 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 (основные хлопья "теркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,82	5,39	19,82	147,60	0,40
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	170	2,44	2,62	18,26	106,61	0,13
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшени. мука высш. сорт. обог. микроэлементами)	30	3,04	2,21	12,85	83,70	0,04
Итого			350	10,30	10,22	50,93	337,91	0,57
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ИОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервир., масло подсолнечное рафинированное)	30	0,85	1,56	1,79	24,54	1,14
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,16	5,91	10,78	117,12	5,49
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,14	2,03	17,42	96,73	8,81
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60	9,55	4,30	2,15	97,84	6,96
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (мандарин, вода питьевая, сахар песок)	150	0,27	0,07	10,28	43,84	5,31
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			520	19,33	14,03	50,90	420,87	27,71
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,60	3,77	27,31	153,58	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60/50	8,94	13,16	4,30	177,24	0,85
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	4,96	7,57	35,32	229,06	0,09
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,13	36,13
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			575	22,38	25,27	117,46	796,03	40,07
Всего				54,81	52,02	223,80	1 611,32	69,05