

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ д/с "Северное сияние"

/Алгинкина С.А./

## МЕНЮ

3 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                              | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                    | 90    | 8,44              | 11,39      | 1,51             | 142,61                                        | 0,12                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                       | 60    | 0,00              | 1,39       | 0,00             | 12,46                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                              | 180   | 5,06              | 4,37       | 8,38             | 94,28                                         | 0,94                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                         | 25    | 1,53              | 4,90       | 10,32            | 91,58                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 355   | 15,03             | 22,05      | 20,21            | 340,93                                        | 1,06                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(ЯБЛОКИ)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                       | 100   | 0,40              | 0,40       | 9,77             | 46,88                                         | 9,97                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 100   | 0,40              | 0,40       | 9,77             | 46,88                                         | 9,97                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ<br>(картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, масло<br>подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                    | 40    | 0,61              | 1,52       | 4,94             | 35,88                                         | 2,50                  |
| 2012                          | 58                  | БОРЩ<br>(свекла, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый,<br>томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок,<br>вода, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль<br>йодированная)          | 150   | 4,20              | 6,12       | 7,86             | 106,21                                        | 5,10                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода, масло сладко-сливочное несоленое,<br>соль йодированная)                                                                                                            | 110   | 4,34              | 3,42       | 19,60            | 126,37                                        | 0,00                  |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТЫ<br>(говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт,<br>вода, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                           | 50    | 7,31              | 6,91       | 4,41             | 108,95                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое,<br>мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)                                                                                               | 30    | 1,26              | 3,83       | 4,01             | 55,71                                         | 0,16                  |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                            | 150   | 0,75              | 0,15       | 14,85            | 64,50                                         | 3,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                    | 20    | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 550   | 19,79             | 22,13      | 64,15            | 538,41                                        | 10,76                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 54                  | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное<br>рафинированное, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                 | 30    | 0,48              | 0,96       | 2,89             | 22,46                                         | 1,03                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                          | 120   | 2,51              | 4,27       | 17,11            | 117,27                                        | 8,31                  |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(рыба минтай неразделанный, батон нарезной пшен.мука высш.сорт<br>обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные<br>(шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 50    | 8,59              | 3,86       | 3,05             | 81,49                                         | 0,14                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                       | 150   | 0,10              | 0,00       | 8,05             | 32,58                                         | 0,02                  |
| 2008                          |                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В<br>АССОРТИМЕНТЕ(ВАФЛИ)<br>(вафли с фруктово-ягодной начинкой)                                                                                                                                            | 25    | 0,71              | 0,83       | 19,51            | 89,34                                         | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                        | 40    | 2,96              | 0,24       | 19,47            | 91,89                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                    | 20    | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 435   | 16,67             | 10,34      | 78,56            | 475,82                                        | 9,50                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       | 51,89             | 54,92      | 172,69           | 1 402,04                                      | 31,29                 |



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ д/с "Северное сияние"  
/Алгинкина С.А./

## МЕНЮ

3 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                   | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло<br>подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое,<br>соль йодированная)                                                                | 110   | 11,38             | 15,61      | 2,00             | 194,07                                             | 0,16                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                            | 60    | 0,00              | 1,53       | 0,00             | 13,77                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                   | 200   | 5,63              | 4,85       | 9,31             | 104,76                                             | 1,04                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука<br>высш. сорт обог. микронутриентами)                                                                                                             | 30    | 1,91              | 4,88       | 12,91            | 103,26                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 400   | 18,92             | 26,87      | 24,22            | 415,86                                             | 1,20                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(ЯБЛОКИ)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                             | 100   | 0,40              | 0,40       | 9,79             | 46,95                                              | 9,99                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 100   | 0,40              | 0,40       | 9,79             | 46,95                                              | 9,99                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ<br>(картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, масло<br>подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                         | 50    | 0,78              | 2,11       | 6,17             | 46,77                                              | 3,12                  |
| 2008                          | 77                  | БОРЩ<br>(свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый,<br>томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок,<br>вода, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль<br>йодированная)               | 180   | 4,83              | 6,65       | 7,46             | 111,45                                             | 4,94                  |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТЫ<br>(говядина 1 категории, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт,<br>вода, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                              | 70    | 10,41             | 10,60      | 7,25             | 165,85                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода, соль йодированная, масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                                                                                                | 130   | 5,76              | 3,92       | 26,05            | 162,36                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое,<br>мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)                                                                                                   | 50    | 2,06              | 6,07       | 6,42             | 88,85                                              | 0,26                  |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                 | 180   | 0,90              | 0,18       | 17,82            | 77,40                                              | 3,60                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                         | 25    | 1,66              | 0,22       | 10,61            | 51,06                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 685   | 26,40             | 29,75      | 81,78            | 703,74                                             | 11,92                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 54                  | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное<br>рафинированное, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                      | 50    | 0,78              | 1,74       | 4,53             | 37,60                                              | 1,69                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная)                                                                                                               | 130   | 2,72              | 3,73       | 18,52            | 118,84                                             | 9,00                  |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, рыба минтай<br>неразделанный, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог.<br>микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное<br>несоленое) | 70    | 8,29              | 5,26       | 4,67             | 99,44                                              | 0,20                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                            | 180   | 0,12              | 0,00       | 9,92             | 40,14                                              | 0,02                  |
| 2008                          |                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В<br>АССОРТИМЕНТЕ(ВАФЛИ)<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                | 35    | 0,98              | 1,16       | 27,08            | 124,03                                             | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                            | 55    | 4,07              | 0,33       | 26,79            | 126,43                                             | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                         | 25    | 1,66              | 0,22       | 10,61            | 51,06                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      | 545   | 18,62             | 12,44      | 102,12           | 597,54                                             | 10,91                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                      |       | 64,34             | 69,46      | 217,91           | 1 764,09                                           | 34,02                 |