

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 февраля 2025 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	11,41	15,66	2,00	194,74	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,00	1,55	0,00	13,95	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	30	1,94	4,32	12,61	97,00	0,00
Итого			400	18,98	26,38	23,92	410,45	1,20
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,49	37,97	37,97
Итого			100	0,80	0,20	7,49	37,97	37,97
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,78	2,10	6,18	46,69	3,12
2008	77	БОРЩ (свекла, картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,83	6,64	7,48	111,35	4,96
2012	282	КОТЛЕТЫ, (говядина 1 категории, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт, вода, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	10,42	10,66	7,25	166,32	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	130	5,76	3,93	26,04	162,39	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	50	2,07	6,09	6,44	89,16	0,26
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода, сахар песок)	180	0,14	0,14	20,84	86,07	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,07	0,00
Итого			685	25,66	29,78	84,84	713,05	9,78
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	0,78	1,69	4,60	37,45	1,69
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,72	3,72	18,53	118,84	9,00
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	70	8,33	5,08	4,61	97,82	0,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ЗЕФИР) (зефир)	35	0,28	0,04	27,96	114,23	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,79	126,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,07	0,00
Итого			545	17,96	11,08	103,02	586,00	10,91
Всего				63,40	67,44	219,27	1 747,47	59,86

Утверждаю

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

МЕНЮ 4 февраля 2025 г. Если 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	90	8,47	11,92	1,51	147,40	0,12
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,00	1,49	0,00	13,42	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	25	1,56	4,25	10,08	84,76	0,00
Итого			355	15,09	22,03	19,97	339,86	1,06
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96
Итого			100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,62	1,62	4,92	36,74	2,49
2012	58	БОРЩ (свиная, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,21	6,32	7,92	108,06	5,03
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	4,34	3,28	19,63	125,31	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, (говядина 1 категории, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, вода, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	7,31	6,66	4,50	107,02	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	30	1,22	3,53	3,78	52,02	0,16
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода, сахар песок)	150	0,12	0,12	17,38	71,79	1,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный общ. микронулеватый)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			550	19,14	21,71	66,61	541,73	8,88
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,48	1,16	2,79	23,89	1,04
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,51	4,23	17,08	116,72	8,30
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба морская неразделанная, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	8,53	3,76	3,05	80,39	0,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	8,02	32,46	0,02
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (зефир)	25	0,20	0,03	19,95	81,50	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный общ. микронулеватый)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			435	16,10	9,60	78,84	467,64	9,50
Всего				61,13	63,54	172,91	1 387,19	57,40