



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"  
И.С.А. Алгинкина

# **МЕНЮ** **5 февраля 2025 г.** **Сад 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                       |                     |                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа пшеничная полтравая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)                          | 150   | 5,36              | 3,15       | 25,52            | 152,31                                        | 0,38                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                          | 20    | 2,55              | 2,30       | 0,15             | 31,46                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                  | 180   | 3,56              | 2,96       | 13,06            | 94,20                                         | 0,57                  |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)                                                                                                                | 35    | 4,23              | 3,12       | 12,55            | 95,68                                         | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                               | 385   | 15,70             | 11,53      | 51,28            | 373,65                                        | 1,02                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ ( СНЕЖОК )<br>(снежки 2,5% жирности)                                                                                                                     | 100   | 2,90              | 2,50       | 4,20             | 54,00                                         | 0,30                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                               | 100   | 2,90              | 2,50       | 4,20             | 54,00                                         | 0,30                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 20                  | САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ<br>(огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                             | 50    | 0,73              | 2,08       | 1,95             | 31,14                                         | 2,37                  |
| 2012                          | 85                  | СУП С КЛЕЦКАМИ<br>(овсянка 1 категории, картофеля, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.)) | 180   | 6,10              | 5,42       | 13,64            | 127,73                                        | 2,41                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                          | 130   | 2,77              | 1,72       | 19,72            | 105,74                                        | 9,70                  |
| 2012                          | 289                 | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ<br>(овсянка 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                         | 70    | 10,63             | 9,16       | 6,96             | 152,66                                        | 0,08                  |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                               | 180   | 0,14              | 0,14       | 13,10            | 55,11                                         | 1,44                  |
|                               | TK №003             | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                   | 25    | 1,70              | 0,20       | 10,60            | 51,00                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                               | 635   | 22,07             | 18,72      | 65,97            | 523,38                                        | 16,00                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 181                 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                            | 130   | 3,78              | 1,44       | 27,25            | 137,18                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 290                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(овсянка пекане, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))                                    | 70    | 13,39             | 7,68       | 5,47             | 159,64                                        | 9,24                  |
| 2012                          | 355                 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)                                                               | 50    | 0,94              | 1,87       | 3,88             | 42,09                                         | 0,92                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                            | 180   | 0,12              | 0,00       | 9,92             | 40,15                                         | 0,02                  |
| 2012                          |                     | ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем)           | 60    | 4,30              | 1,69       | 37,59            | 180,86                                        | 2,95                  |
| 2008                          |                     | ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ ( БАНАН )<br>(банан)                                                                                                                                                     | 100   | 1,50              | 0,50       | 21,00            | 96,02                                         | 10,00                 |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                   | 55    | 4,20              | 0,34       | 27,60            | 130,25                                        | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                   | 25    | 1,66              | 0,22       | 10,60            | 50,99                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                               | 670   | 29,89             | 13,74      | 143,31           | 837,18                                        | 23,13                 |
|                               |                     |                                                                                                                                                                                               |       | 70,56             | 46,49      | 264,76           | 1 788,21                                      | 40,45                 |



# **МЕНЮ** 5 февраля 2025 г. Ясли 12 часов

| Сборник рецептур    | № техн. карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                             | Выход | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                     |               |                                                                                                                                                                                                |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |               |
| Завтрак             |               |                                                                                                                                                                                                |       |                   |         |              |                               |               |
| 2008                | 189           | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                          | 130   | 4,95              | 3,23    | 21,62        | 135,80                        | 0,44          |
| 2008                | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                           | 20    | 2,55              | 2,30    | 0,15         | 31,46                         | 0,00          |
| 2012                | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                   | 150   | 3,55              | 2,96    | 11,08        | 86,19                         | 0,58          |
| 2008                | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, хлеб пшеничный, формовый мука высш. сорт)                                                                                                                | 30    | 3,84              | 3,05    | 10,04        | 83,54                         | 0,07          |
| Итого               |               |                                                                                                                                                                                                | 330   | 14,89             | 11,54   | 42,89        | 336,99                        | 1,09          |
| II Завтрак          |               |                                                                                                                                                                                                |       |                   |         |              |                               |               |
| 2008                | 435           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ ( СНЕЖОК )<br>(сметана 2,5% жирности)                                                                                                                     | 100   | 2,90              | 2,50    | 4,20         | 54,00                         | 0,30          |
| Итого               |               |                                                                                                                                                                                                | 100   | 2,90              | 2,50    | 4,20         | 54,00                         | 0,30          |
| Обед                |               |                                                                                                                                                                                                |       |                   |         |              |                               |               |
| 2008                | 20            | САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ<br>(огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                              | 30    | 0,45              | 1,62    | 1,19         | 22,18                         | 2,88          |
| 2012                | 85            | СУП С КЛЕЦКАМИ<br>(овладина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.)) | 150   | 5,26              | 4,39    | 13,30        | 113,73                        | 2,76          |
| 2012                | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                           | 110   | 2,29              | 1,98    | 15,64        | 89,82                         | 7,61          |
| 2008                | 288           | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ<br>(овладина 1 категории, хлеб пшеничный, формовый мука высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                       | 50    | 7,30              | 6,37    | 4,41         | 104,08                        | 0,00          |
| 2012                | 372           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                | 150   | 0,12              | 0,12    | 10,72        | 45,12                         | 1,20          |
|                     |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроуравнителем)                                                                                                                                   | 20    | 1,32              | 0,18    | 8,48         | 40,79                         | 0,00          |
| Итого               |               |                                                                                                                                                                                                | 510   | 16,74             | 14,66   | 53,74        | 415,72                        | 14,45         |
| Уплотненный полдник |               |                                                                                                                                                                                                |       |                   |         |              |                               |               |
| 2008                | 181           | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа перловая, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                             | 110   | 3,21              | 1,29    | 23,12        | 117,03                        | 0,00          |
| 2008                | 290           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(овинек печен., хлеб пшеничный, формовый мука высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))                                     | 60    | 11,43             | 6,43    | 4,73         | 135,29                        | 7,91          |
| 2012                | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)                                                                | 30    | 0,57              | 1,13    | 2,30         | 25,17                         | 0,57          |
|                     |               | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                             | 150   | 0,10              | 0,00    | 8,07         | 32,65                         | 0,02          |
| 2012                |               | ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, соль йодированная)            | 50    | 3,72              | 1,86    | 31,12        | 154,46                        | 2,46          |
| 2008                |               | ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ ( БАНАН )<br>(банан)                                                                                                                                                      | 95    | 1,42              | 0,47    | 19,94        | 91,14                         | 9,49          |
| 2008                | 73            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный, формовый мука высш. сорт)                                                                                                                                   | 40    | 3,05              | 0,25    | 20,07        | 94,73                         | 0,00          |
|                     |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроуравнителем)                                                                                                                                   | 20    | 1,33              | 0,16    | 8,53         | 41,33                         | 0,00          |
| Итого               |               |                                                                                                                                                                                                | 555   | 24,83             | 11,59   | 117,88       | 691,80                        | 20,45         |
| Всего               |               |                                                                                                                                                                                                |       | 59,36             | 40,29   | 218,71       | 1 498,51                      | 36,29         |