

Утверждаю

Руководитель учреждения

МБДОУ д/о "Северное сияние"

/Алгинкина С.А./

МЕНЮ

5 марта 2025 г.

Ясли 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода, макаронные изделия вышш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,40	3,05	13,00	93,43	0,39
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода, чай черный байховый)	170	2,97	2,47	12,69	85,59	0,55
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука вышш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	35	3,76	6,99	9,78	117,53	0,03
Итого			355	10,13	12,51	35,47	296,55	0,97
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	1,38	2,94	2,07	40,48	0,98
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	4,11	4,75	6,17	84,36	7,87
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	120	7,86	7,81	14,23	158,75	7,34
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (яблоки, вода, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,17	0,16	18,52	77,13	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	14,84	15,84	49,47	401,51	17,79
Уплотненный полдник								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	110	17,06	14,03	16,79	266,21	0,18
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (мука пшеничная вышш.сорт, вода, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)	50	0,67	1,51	5,64	43,26	0,01
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная вышш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода)	50	4,05	4,39	30,60	178,05	0,11
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,12	36,09	36,09
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука вышш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			515	31,04	24,18	95,08	734,86	37,17
Всего				56,17	52,60	187,03	1 462,84	81,93

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 марта 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода, макаронные изделия выш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,08	3,49	15,44	110,14	0,47
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода, чай черный байховый)	180	3,14	2,62	13,34	90,23	0,58
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич. формовой мука выш. сорт)	40	4,13	7,03	12,21	128,98	0,03
Итого			400	11,35	13,14	40,99	329,35	1,08
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	2,74	5,56	4,15	78,08	1,96
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода, соль йодированная, томатная паста, говядина 1 категории)	180	4,97	5,77	6,56	98,68	9,01
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	150	9,85	9,99	16,34	194,95	8,44
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (яблоки, вода, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,18	0,17	20,19	84,26	1,84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			595	19,40	21,71	57,84	506,96	21,25
Уплотненный полдник								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода, соль йодированная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	115	19,14	15,94	18,85	300,60	0,20
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (мука пшеничная выш. сорт, вода, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)	50	0,75	1,94	6,57	52,64	0,02
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная выш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	60	5,44	5,54	39,94	231,25	0,13
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука выш. сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			585	37,35	28,94	119,31	901,48	41,01
Всего				68,26	63,86	225,15	1 767,71	89,34