

МЕНЮ

5 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	16,50	12,53	21,29	267,62	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,95	2,42	6,52	51,78	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	190	1,64	1,15	12,46	67,10	0,25
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. фаршовой мука высш. сорт)	35	4,24	3,12	12,55	95,72	0,07
Итого			405	23,33	19,22	52,82	482,22	0,61
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (помидоры, огурцы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,56	2,64	2,29	36,21	10,63
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох пшенич., лук репчатый, морковь, масло сливочно- сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеничн. фаршовой мука высш. сорт, соль йодированная, пассадина 1 категории)	180/10	8,46	5,96	18,34	160,98	3,31
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ " БИГУС" (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, пассадина 1 категории, соль йодированная)	150	10,94	10,35	9,68	176,98	21,71
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	39,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшенич. обог. микроингредиентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			615	21,62	19,17	50,59	463,86	35,55
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, приправа зеленый молотый, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,00	2,95	17,34	108,74	12,59
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба лещ, картофельная с помидором, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно- сливочное несоленое, соль йодированная)	70	13,94	7,84	2,25	135,17	0,24
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (зефир)	35	0,28	0,04	27,93	114,10	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. фаршовой мука высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшенич. обог. микроингредиентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			595	28,75	13,58	102,25	654,33	23,73
Всего				74,20	52,07	215,76	1 643,41	61,99



Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
И.С.А. Алтункина

МЕНЮ 5 июня 2025 г. Ясли 12 часов

Сбор- ная реци- птур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 1,2% жирности, соль, Ароматизатор, куриный желток, сахар пестик, яйцо перепелий (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 10% жирности)	110	15,80	9,74	19,25	231,45	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,2% жирности, масло сливочное несоленое, яйца куриные, сахар пестик, соль, Ароматизатор)	30	0,60	1,67	4,14	34,04	0,08
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар пестик, молоко пастер. 2,2% жирности)	180	1,51	1,10	10,32	57,51	0,24
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр рассольный, хлеб пшеничный (древесной муки высшего сорта))	30	3,89	3,13	10,04	84,45	0,07
Итого			350	21,80	15,64	43,75	407,45	0,55
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок абрикотовый)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (помидоры, петрушка, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, Ароматизатор)	40	0,45	2,08	1,82	28,62	8,43
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРШКОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, лук репчатый, лук репчатый, морковь, масло сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеничный (древесной муки высшего сорта), соль, Ароматизатор, петрушка 1, укроп)	150/10	7,05	4,78	18,17	135,90	2,79
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ "БИГУС" (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, петрушка, вода питьевая, яйцо перепелий (шт.), сахар пестик, петрушка 1, укроп, соль, Ароматизатор)	110	8,55	7,39	6,99	129,62	18,72
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (конфеты (смак), сахар пестик, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (обд.), изюм (сушеный))	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	17,37	14,41	41,28	368,89	27,94
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, петрушка (зеленый), лук репчатый, масло сливочное несоленое, соль, Ароматизатор)	110	2,71	2,26	14,89	91,74	14,12
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба треска (порционный), картофель, яйца куриные, яйцо перепелий (шт.), масло пастер. 2,2% жирности, масло сливочное несоленое, соль, Ароматизатор)	50	10,01	5,44	1,43	94,45	0,18
2008	435	КАСЛОВСКИЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СНЕЖОК) (смак 2,2% жирности)	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (лимон)	25	0,20	0,03	20,11	82,15	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (древесной муки высшего сорта))	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (обд.), изюм (сушеный))	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	21,93	12,28	60,00	526,71	24,26
Всего				91,60	42,43	178,98	1 343,05	54,75