

МЕНЮ

5 декабря 2024 г.
Ясли 12 часов



Ясли 12 часов								Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав					
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,97	5,00	21,76	152,30	0,44	
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	150	3,58	2,98	13,08	94,54	0,58	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	1,93	5,13	13,06	106,23	0,00	
Итого			350	15,44	17,60	48,17	414,36	1,02	
II Завтрак									
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,72	2,43	4,37	54,81	0,28	
Итого			100	2,72	2,43	4,37	54,81	0,28	
Обед									
2012		САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,06	1,30	0,36	13,38	0,18	
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, говядина 1 категории)	150	5,17	6,27	13,34	130,36	2,76	
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,32	3,98	15,72	108,16	7,63	
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	7,59	7,58	5,05	118,72	0,06	
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, вода, сахар песок)	150	0,12	0,09	12,68	52,38	0,60	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	
Итого			510	16,58	19,40	55,63	463,79	11,23	
Уплотненный полдник									
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,20	2,51	22,95	127,30	0,00	
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	60	11,12	6,92	4,56	137,96	7,92	
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода, томатная паста, соль йодированная)	30	0,62	1,10	2,66	26,59	0,61	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,11	0,00	7,95	32,23	0,02	
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	55	4,07	3,01	31,89	169,17	2,51	
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(БАНАН) (банан)	95	1,43	0,48	19,99	91,39	9,52	
		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 обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	
Итого			560	24,83	14,44	117,95	717,32	20,58	
Всего				59,57	53,87	226,12	1 650,28	33,11	

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ

5 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,38	4,59	25,58	165,63	0,38
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода , сахар песок)	180	3,56	2,96	13,05	94,19	0,57
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	35	2,28	5,03	15,46	116,28	0,00
Итого			405	16,32	17,18	54,39	439,10	0,95
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,11	1,96	0,60	20,44	0,30
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода , говядина 1 категории , картофель, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), соль йодированная)	180	6,64	7,79	17,31	166,00	4,66
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,78	3,10	19,74	118,31	9,70
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории , хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,64	10,23	6,97	162,48	0,08
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, вода , сахар песок)	180	0,14	0,11	13,28	55,11	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,07	0,00
Итого			635	21,97	23,41	68,51	573,41	15,46
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода , соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,81	2,88	27,28	150,37	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	12,98	8,71	5,46	167,23	9,24
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода , томатная паста, соль йодированная)	50	0,95	1,87	3,92	42,25	0,93
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода , сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,32	2,53	37,60	188,51	2,95
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(БАНАН) (банан)	100	1,50	0,50	20,98	95,92	9,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,79	126,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,07	0,00
			670	29,41	17,04	142,56	861,93	23,13