



МБДОУ детский сад "Северное сияние"  
И.С.А. Алгикина/

# **МЕНЮ** **6 февраля 2025 г.** **Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                         | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                            |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высшего сорта, масло сливочно-е несоленое, сахар песок, соль йодированная)        | 150   | 3,41              | 3,09       | 13,10            | 94,28                                              | 0,39                  |
| 2012                          | 394                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)                                                                                           | 170   | 2,97              | 2,47       | 12,63            | 85,40                                              | 0,55                  |
| 2008                          | 11                  | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ<br>(хлеб ржаной, масло сливочно-е несоленое, клуб пышечки (формовой) муки высшего сорта)                                                                         | 35    | 3,89              | 7,35       | 10,08            | 122,54                                             | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                            | 355   | 10,27             | 12,91      | 35,81            | 302,22                                             | 1,01                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                      | 100   | 0,16              | 0,07       | 7,18             | 30,58                                              | 26,00                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                            | 100   | 0,16              | 0,07       | 7,18             | 30,58                                              | 26,00                 |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 31                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ<br>(свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                  | 30    | 1,37              | 2,70       | 2,08             | 38,28                                              | 1,00                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, пшеница Т манка)     | 150   | 4,10              | 4,97       | 6,08             | 85,86                                              | 7,81                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(пшеница Т категории, картофеля, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)                                                | 120   | 7,88              | 7,91       | 14,25            | 159,79                                             | 7,35                  |
| 2012                          | 372                 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)                                                                                                             | 150   | 0,17              | 0,16       | 18,72            | 77,91                                              | 1,60                  |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                               | 20    | 1,36              | 0,16       | 8,56             | 41,36                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                            | 470   | 14,88             | 15,90      | 49,69            | 403,20                                             | 17,76                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                            |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 189                 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (цп.), сахар песок, масло сливочно-е несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 110   | 17,07             | 13,62      | 17,02            | 263,46                                             | 0,18                  |
| 2008                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(масло сливочное высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)                                                           | 50    | 0,77              | 1,96       | 5,59             | 48,92                                              | 0,02                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                         | 150   | 4,22              | 3,64       | 6,98             | 78,57                                              | 0,78                  |
| 2012                          | 474                 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ<br>(масло сливочное высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-е несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (цп.), дрожжи, соль йодированная)                | 50    | 5,06              | 4,65       | 37,14            | 210,46                                             | 0,11                  |
| 2008                          |                     | ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ ( МАНДАРИН )<br>(мандарин)                                                                                                                                           | 95    | 0,76              | 0,19       | 7,12             | 36,07                                              | 36,07                 |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)                                                                                                                             | 40    | 3,05              | 0,25       | 20,07            | 94,73                                              | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                               | 20    | 1,33              | 0,16       | 8,53             | 41,33                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                            | 515   | 32,26             | 24,47      | 102,45           | 773,54                                             | 37,16                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                            |       | 57,57             | 53,35      | 195,13           | 1 509,54                                           | 81,93                 |

## МЕНЮ

6 февраля 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                       | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                          |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия<br>высшего сорта, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль<br>йодированная)     | 180   | 4,08              | 3,48       | 15,41            | 109,92                                             | 0,47                  |
| 2012                          | 304                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(сварить: молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай<br>черный байховый)                                                                                                          | 180   | 3,16              | 2,62       | 13,96            | 92,79                                              | 0,58                  |
| 2008                          | 11                  | БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ<br>(хлеб российский, масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб<br>пшеницы французской муки высшего сорта)                                                                       | 40    | 4,26              | 7,24       | 12,59            | 133,05                                             | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                          | 400   | 11,50             | 13,34      | 41,96            | 335,76                                             | 1,12                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                    | 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<br>(свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль<br>йодированная)                                                                                             | 60    | 2,80              | 5,68       | 4,15             | 79,36                                              | 2,00                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ<br>(калуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная<br>паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль<br>йодированная, специи 1 категории)          | 180   | 4,96              | 5,76       | 6,55             | 98,49                                              | 9,00                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, томатная паста, соль йодированная)                                                          | 150   | 9,86              | 9,94       | 16,35            | 194,62                                             | 8,44                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ<br>(яблоки, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)                                                                                                                           | 180   | 0,18              | 0,17       | 20,19            | 84,26                                              | 1,84                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                              | 25    | 1,70              | 0,20       | 10,60            | 51,00                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                          | 595   | 19,50             | 21,75      | 57,84            | 587,73                                             | 21,28                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 193                 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0%<br>жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочно-сливочное<br>несоленое, сметана 15% жирности) | 115   | 19,14             | 16,01      | 18,85            | 301,09                                             | 0,20                  |
| 2008                          | 371                 | СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности,<br>соль йодированная, сахар песок)                                                                       | 50    | 0,75              | 1,94       | 6,52             | 52,32                                              | 0,02                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                       | 180   | 5,49              | 4,77       | 9,09             | 101,70                                             | 2,70                  |
| 2012                          | 474                 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ<br>(мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное<br>несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.),<br>дрожжи, соль йодированная)                 | 60    | 5,42              | 5,52       | 39,99            | 231,31                                             | 0,13                  |
| 2008                          |                     | ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ ( МАНДАРИН )<br>(мандарин)                                                                                                                                                          | 100   | 0,80              | 0,20       | 7,50             | 38,00                                              | 38,00                 |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеницы французской муки высшего сорта)                                                                                                                                          | 55    | 4,20              | 0,34       | 27,60            | 130,25                                             | 0,00                  |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                              | 25    | 1,70              | 0,20       | 10,60            | 51,00                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                          | 585   | 37,50             | 28,98      | 120,15           | 905,67                                             | 41,05                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                          |       | 68,66             | 64,14      | 226,96           | 1 779,08                                           | 89,45                 |