

Утверждаю

И.с. заведующего
МБДОУ детский сад "Светлое сияние"
М.А. Аюпова

МЕНЮ

6 мая 2025 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (цп.), масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло рафинированное, соль йодированная)	130	16,50	12,56	21,22	267,76	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,0% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,95	2,44	6,57	52,25	0,13
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,76	93,85	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржаной, хлеб пшеничный фаршовой мука высшего сорт)	35	4,23	3,11	12,55	95,65	0,07
Итого			415	24,76	20,54	55,10	509,51	0,88
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	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло рафинированное, соль йодированная)	50	0,92	2,49	4,93	46,08	2,85
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох сушеный, лук репчатый, морковь, масло сливочно- сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеничный фаршовой мука высшего сорт, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/10	8,47	5,93	18,37	160,93	3,31
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ " БИГУС" (капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорт, сахар песок, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	10,94	10,32	9,67	176,62	21,70
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (фруктофрукты (ягоды), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,58	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржан-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			615	21,99	18,96	53,25	473,32	27,86
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый мороженый, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,00	3,00	17,34	109,05	12,59
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высшего сорт, яйца куриные (цп.), молоко пастер. 2,0% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	11,42	4,74	2,23	97,50	0,15
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,0% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИК) (пряники заварные)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный фаршовой мука высшего сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржан-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			595	28,08	14,51	99,07	644,26	51,68
Всего				75,33	54,11	217,52	1 670,09	82,42

Утверждаю

И.о. заведующего
МБДОУ Детский сад "Северное сияние"
М.А. Аюпова!

МЕНЮ

6 мая 2025 г.
Ясли 12 часов

Ясли 12 часов					Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г			
Завтрак									
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, курица малая, сахар песок, яйца куриные (яет), масло подсолнечное рафинированное, сметана 10% жирности, соль йодированная)	110	15,78	9,55	19,28	229,73	0,16	
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,59	1,51	3,92	31,56	0,08	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,52	1,10	10,18	56,98	0,24	
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	30	3,87	3,10	10,04	84,09	0,07	
Итого			360	21,76	15,26	43,40	402,36	0,55	
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									
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,58	1,61	3,50	30,99	1,75	
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта, пшеница 1 категории, соль йодированная)	150/10	7,10	4,92	16,22	137,63	2,79	
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ "БИГУС" (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, пшеница 1 категории, соль йодированная)	110	8,58	7,44	7,32	131,43	16,74	
2012	378	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (ягоды), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,65	30,80	0,00	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	
Итого			470	17,58	14,15	43,17	371,44	21,28	
Уплотненный полдник									
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,70	2,20	14,89	91,22	14,11	
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай нарезанный, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (яет), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	8,12	3,17	1,44	66,76	0,11	
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	
2008		кондитерское изделие в ассортименте (ПРЯНИК) (пряники заварные)	25	1,48	1,18	18,84	91,92	0,00	
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	95	0,76	0,19	7,12	36,10	36,10	
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	
Итого			490	21,56	10,80	77,22	497,25	51,10	
Всего				61,40	40,31	173,89	1 314,05	74,93	