

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
/С.А. Алгинкина/

МЕНЮ

6 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Сад 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высшего сорта, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль (идрированна))	180	4,07	3,48	15,40	109,81	0,47
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	3,16	2,62	13,98	92,88	0,58
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной, сливочное масло высшего сорта, обогр. микроустройствами)	40	1,97	0,75	23,81	108,21	6,01
Итого			400	9,20	6,85	53,19	310,90	7,06
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,03	30,00	25,00
Итого			100	0,16	0,07	7,03	30,00	25,00
Обед								
2012		САЛАТ ЛЕТНИЙ (картофель, томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль (идрированна))	60	0,81	2,16	4,70	42,25	9,74
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лук порей 1 категории, соль (идрированна))	180	4,97	5,77	6,55	98,60	9,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль (идрированна))	150	9,86	9,97	16,35	194,80	8,44
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (яблочный сок, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,18	0,17	20,21	84,32	1,84
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной высшего сорта, обогр. микроустройствами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			595	17,52	18,27	58,41	470,97	29,02
Уплотненный полдник								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (рисовая паста, вода питьевая, творог 5.0% жирности, яйца куриные (кат. I), сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль (идрированна))	115	19,13	15,93	18,85	300,51	0,20
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2.5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль (идрированна))	50	0,94	1,21	6,55	41,00	0,13
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 высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (кат. I), дрожжи, соль (идрированна))	60	5,43	5,54	39,98	231,46	0,13
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,01	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной высшего сорта, обогр. микроустройствами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			585	38,39	28,49	133,68	951,98	13,16
Всего				65,27	53,68	252,31	1 763,85	75,24

МЕНЮ

6 ноября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,40	2,98	12,92	92,54	0,39
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай зеленый байховый)	150	2,63	2,18	11,17	75,43	0,49
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пышн. мука высшего сорта обог. микроингредиентами)	30	1,56	0,59	17,57	80,80	4,00
Итого			330	7,59	5,75	41,66	248,77	4,88
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (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		САЛАТ ЛЕТНИЙ (картофель, томаты, огурцы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,39	1,57	2,17	24,73	4,80
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый 3 категории)	150	4,07	5,04	6,11	86,56	7,82
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	120	7,86	7,74	14,19	157,96	7,31
2012	372	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,17	0,16	18,60	77,46	1,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроингредиентами)	20	1,36	0,16	8,56	41,36	0,00
Итого			470	13,85	14,67	49,63	388,07	21,53
Уплотненный полдник								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (кат.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 10% жирности, соль йодированная)	110	16,97	13,64	16,75	262,08	0,18
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СПАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,59	0,99	4,16	27,84	0,08
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 высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (кат.), дрожжи, соль йодированная)	50	5,11	4,77	37,16	211,73	0,11
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	95	1,43	0,48	19,96	91,23	9,50
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроингредиентами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			495	32,70	23,93	113,61	807,51	10,65
Всего				54,30	44,42	211,91	1 474,27	63,06