

Утверждаю

Руководитель учреждения
МБДОУ д/с "Северное сияние"
(Алгинкина С.А.)



МЕНЮ

7 февраля 2025 г.
Ясли 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 (шт.), сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	15,74	11,31	18,95	244,26	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	30	0,98	1,69	4,49	37,16	0,16
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,95	3,15	15,55	107,26	0,68
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	3,89	3,12	10,04	84,34	0,07
Итого			360	24,56	19,27	49,03	473,02	1,07
II Завтрак								
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода)	105	0,42	0,02	12,04	50,41	0,13
Итого			105	0,42	0,02	12,04	50,41	0,13
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,53	1,74	3,21	31,23	1,32
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох душистый, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, говядина 1 категории, соль йодированная)	150/10	7,12	4,73	16,37	136,72	2,81
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода, томатная паста)	120	12,14	11,60	12,23	205,50	15,57
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	21,11	18,25	49,97	452,94	19,70
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, горошек зеленый консервы)	110	2,73	2,22	14,92	91,53	14,14
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба горбуша потрошенная с головой, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	9,95	5,47	1,52	94,92	0,18
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИК) (пряники)	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	95	1,43	0,48	19,98	91,32	9,51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			490	22,74	12,34	70,67	491,45	24,28
Всего				68,83	49,88	181,71	1 467,82	45,18

Утверждаю

Руководитель учреждения
МБДОУ д/с "Северное сияние"
Алгункина С.А./

МЕНЮ

7 февраля 2025 г.
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 (шт.), масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль гидролизованная, масло подсолнечное (рафинированное))	130	16,53	12,61	21,25	268,39	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль гидролизованная)	50	1,65	3,03	7,74	65,19	0,26
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,83	94,12	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный, формовый мука высшего сорта)	35	4,24	3,12	12,57	95,85	0,07
Итого			415	25,50	21,19	56,39	523,55	1,01
II Завтрак								
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеный абрикос без косточки (курага), сахар песок, вода)	100	0,41	0,02	11,70	48,96	0,13
Итого			100	0,41	0,02	11,70	48,96	0,13
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода, соль гидролизованная)	50	0,86	2,47	4,87	45,88	2,10
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох тушеный, лук репчатый, морковь, масло сливочно- сливочное несоленое, вода, хлеб пшеничный (формовый) мука высшего сорта, соль гидролизованная, говядина 1 категории)	180/10	8,47	5,97	18,35	161,18	3,31
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль гидролизованная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода, томатная паста)	160	14,20	14,19	14,24	245,16	17,23
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микро/трикитами)	25	1,66	0,22	10,61	51,07	0,00
Итого			625	25,19	22,85	57,75	541,99	22,64
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сливочно-сливочное несоленое, соль гидролизованная)	130	3,00	2,98	17,34	108,92	12,59
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба горбуша порционная с головой, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно- сливочное несоленое, соль гидролизованная)	70	13,98	7,88	2,26	135,68	0,24
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	180	5,21	4,49	7,54	96,92	0,22
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИК) (пряники)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый мука высшего сорта)	55	4,07	0,33	26,79	126,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микро/трикитами)	25	1,66	0,22	10,61	51,07	0,00
Итого			595	28,32	16,20	74,84	566,03	18,05
Всего				79,42	60,26	200,68	1680,53	41,83