



МЕНЮ 7 марта 2025 г. Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,2% жирности, крупяная масса, сахар песок, яйцо куриное (яй.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	110	15,73	9,69	19,27	230,84	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,58	1,46	3,99	31,33	0,08
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,51	1,10	10,26	57,21	0,24
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, слив. пшенично-фаршевый муча высшего сорта)	30	3,86	3,09	10,04	83,98	0,07
Итого			380	21,68	15,34	43,56	403,36	0,55
II Завтрак								
2012	396	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,12	30,35	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,12	30,35	26,00
Обед								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свеколка, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,58	1,53	3,50	30,38	1,76
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, порок куриный, лук репчатый, морковь, масло сливоч- но-сливочное нежирное, вода питьевая, слив. пшенично-фаршевый муча высшего сорта, петрушка 1 категория, соль йодированная)	150/10	7,11	4,81	16,27	137,00	2,79
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (фарш говяжий, капуста, лук репчатый, морковь, масло сливоч- но-сливочное нежирное, вода питьевая, слив. пшенично-фаршевый муча высшего сорта, сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатная паста)	120	12,00	11,15	12,08	200,33	15,56
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (плоды груши (ябл.), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаносливочный обж. микроуничтож.)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	21,01	17,67	48,07	439,46	20,11
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, порок зеленый кочерыжки, масло сливочно-сливочное нежирное, соль йодированная)	110	2,70	2,12	14,90	90,50	14,11
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба белая - нежирная, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное (яй.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, соль йодированная)	50	8,17	3,34	1,54	68,66	0,11
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008		кондитерское изделие в ассортименте (печенье) (печенье сахарное муча высшего сорта)	25	1,88	2,46	16,68	104,71	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,12	36,12
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-фаршевый муча высшего сорта)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаносливочный обж. микроуничтож.)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			490	22,29	10,03	76,50	492,87	51,09
Всего				65,14	43,11	175,25	1 366,04	97,75

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
(С. А. Алгинкина)

МЕНЮ 7 марта 2025 г. Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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, заправка 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	16,50	12,55	21,21	267,53	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,95	2,44	6,60	52,32	0,13
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,80	93,98	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорт)	35	4,23	3,10	12,55	95,54	0,07
Итого			415	24,76	20,52	55,16	509,37	0,88
II Завтрак								
2012	398	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								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свеколя, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,92	2,49	4,93	46,10	2,85
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сливочно- сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорт, соль йодированная, заправка 1 категории)	180/10	8,46	5,94	18,36	160,94	3,31
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ (фарш говяжий, капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорт, вода питьевая, томатная паста)	160	14,22	14,20	14,25	245,55	17,22
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (схофруты (овес), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроулучшенный)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			625	25,26	22,85	57,82	542,28	23,38
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,00	2,97	17,34	108,81	12,59
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанная, мука пшеничная высшего сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	11,41	4,73	2,24	97,45	0,15
2008	435	КОСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высшего сорт)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высшего сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроулучшенный)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			595	28,97	13,88	98,05	639,54	51,64
Всего				79,15	57,12	218,04	1 721,11	101,90