



МЕНЮ 8 ноября 2024 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, вода куриная (суп), масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 13% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	16,50	12,53	21,26	267,57	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)	50	0,95	2,44	6,56	52,21	0,13	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности)	190	1,64	1,15	12,48	67,15	0,25	
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржаной, батон нарезной толстый, мука высшего сорта, обес- мученный (маринованный))	35	4,20	3,68	12,86	101,95	0,07	
Итого			405	23,29	19,80	53,16	488,88	0,61	
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	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (картофель белочешечный, помидоры спелые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,77	3,07	2,35	41,33	18,26	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, морковь, масло сливочно- сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта, соль йодированная, панировка Т категории)	180/10	8,46	5,93	18,35	160,84	3,31	
2012	336	КАЛУША ТУШЕНАЯ "БИГУС" (калуста белочешечная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, панировка Т категории, соль йодированная)	150	10,94	10,32	9,68	176,62	21,70	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обес-мученный (маринованный))	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00	
Итого			625	21,83	19,54	50,67	468,52	43,27	
Уплотненный полдник									
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белочешечная, горошек зеленый консервированный, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,00	2,99	17,34	108,95	12,58	
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай маринованный, мука пшеничная высшего сорта, яйцо куриное (суп), молоко пастер. 2.5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	11,43	4,76	2,25	97,85	0,15	
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2.5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90	
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,01	5,00	
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (зефир)	35	0,28	0,04	27,95	114,17	0,00	
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	55	4,07	0,33	26,78	126,39	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обес-мученный (маринованный))	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00	
Итого			595	26,24	10,44	102,79	617,40	18,63	
Всего					71,86	49,88	216,72	1 617,80	64,54

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
С.А. Алгина

МЕНЮ

8 ноября 2024 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- водм, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 10% жирности)	110	15,78	9,55	19,26	229,73	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, ваниль, 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 (хлеб ржано-пшеничный, батон нарезанный, мука высшего сорта, масло сливочное, сыр)	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
Итого			350	21,28	19,06	43,36	387,27	0,48
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	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (капуста белокочанная, помидоры, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,43	2,16	1,47	28,02	10,09
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливоч- ное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеничный формовый, мука высшего сорта, соль йодированная, специи 1 категории)	150/10	7,10	4,92	16,20	137,56	2,79
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ "БИГУС" (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, специи 1 категории, соль йодированная)	110	8,58	7,44	7,31	131,42	16,74
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (солодки (листья), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,85	30,60	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный, батон нарезанный, мука высшего сорта)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	17,43	14,70	41,11	368,39	29,52
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, лук репчатый, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,70	2,20	14,89	91,24	14,11
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	50	8,12	3,17	1,44	66,76	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		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	95	0,38	0,29	9,79	44,66	4,75
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (зефир)	25	0,20	0,03	20,04	81,88	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый, мука высшего сорта)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный, батон нарезанный, мука высшего сорта)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			490	20,18	7,81	80,41	477,22	19,72
Всего				59,39	41,47	174,98	1 275,88	51,82