

Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ д/с "Северное сияние"
/Керсипова А.Р./



МЕНЮ

9 января 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	6,10	5,17	29,02	187,35	0,44
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода , сахар песок)	200	3,95	3,29	14,54	104,79	0,64
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35	2,32	4,34	15,09	108,72	0,00
Итого			405	12,37	12,80	58,65	400,86	1,08
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
Итого			100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, свекла, морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,76	3,75	4,26	54,10	5,67
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода , говядина 1 категории , картофель, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), соль йодированная)	180	6,63	7,78	17,31	165,90	4,68
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,78	3,09	19,75	118,26	9,70
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории , хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,64	10,25	6,97	162,55	0,08
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (смесь сушенных фруктов, сахар песок, вода)	180	0,00	0,00	9,26	37,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			635	22,47	25,09	68,16	588,90	20,13
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода , соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,81	2,87	27,28	150,27	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	12,99	8,72	5,48	167,46	9,24
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода , сахар песок, соль йодированная)	50	1,00	2,83	3,52	43,71	0,13
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода , сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,14	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,32	2,49	37,59	188,01	2,95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,79	126,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			570	27,97	17,46	121,19	767,08	12,34
Всего				65,62	57,78	252,66	1 809,22	34,07

Заместитель
МБДОУ д/с "Сев
/К

МЕНЮ
9 января 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,73	5,63	25,08	174,37	0,50
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	170	4,07	3,39	14,79	107,18	0,65
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич. формовой муки высш. сорт)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			350	11,74	13,31	52,46	378,16	1,15
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
Итого			100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, свекла, морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,46	2,94	2,66	39,08	3,40
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, говядина 1 категории)	150	5,13	6,26	13,15	129,44	2,77
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,31	3,98	15,68	107,98	7,61
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшенич. формовой муки высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	7,63	7,36	5,04	116,85	0,06
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ 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. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			510	16,85	20,72	54,69	472,84	13,84
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,23	2,51	23,16	128,33	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, хлеб пшенич. формовой муки высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	60	11,15	6,33	4,72	133,34	7,92
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода, сахар песок, соль йодированная)	30	0,61	1,73	2,16	26,64	0,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,71	2,37	31,33	159,81	2,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой муки высш. сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			460	23,08	13,36	97,26	612,96	10,48
Всего								