

Утверждаю

И.о. заведующего
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
/А.Р. Керсипова/



МЕНЮ **9 января 2025 г.** **Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	6,10	5,17	28,97	187,16	0,44
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	190	1,64	1,15	12,47	67,08	0,25
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт)	35	2,32	4,33	15,09	108,60	0,00
Итого			395	10,06	10,65	56,53	362,84	0,69
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	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,92	2,49	4,94	46,19	2,85
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, петрушка (зелень), соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)	180	5,65	7,22	13,69	142,24	2,90
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,78	3,09	19,74	118,21	9,70
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,64	10,26	6,96	162,68	0,08
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,12	1,44
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	21,83	23,40	69,03	575,44	16,97
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,79	2,85	27,26	150,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	8,95	9,15	3,25	131,05	0,47
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,07	2,25	37,58	184,74	2,95
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой муки высш.сорт)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			520	22,79	14,81	116,23	687,27	3,44
Всего				57,49	51,29	246,45	1 677,93	21,62

Утверждаю

И. о. заведующего
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
/А.Р. Керсипова/



МЕНЮ
9 января 2025 г.
Если 12 часов

Лист 12 из 88

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 полтвская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,75	5,43	25,03	172,50	0,50
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,52	1,10	10,36	57,67	0,24
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	30	1,95	4,40	12,66	97,99	0,00
Итого			360	9,22	10,93	48,05	328,16	0,74
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								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свеколя, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,58	1,42	3,37	28,77	1,78
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, петрушка (листья), вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт)	150	4,84	5,74	13,26	124,13	3,09
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,31	3,97	15,70	108,03	7,62
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	7,31	7,11	4,46	110,91	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,12	10,58	44,60	1,20
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			510	16,48	18,54	55,85	457,23	13,69
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,20	2,44	23,01	126,89	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	7,46	7,64	3,04	110,74	0,40
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,00	7,94	32,18	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	3,40	2,09	31,52	156,67	2,48
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			430	18,54	12,58	94,11	562,54	2,90
Всего				47,05	44,48	202,67	1 400,31	17,85