

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
Ис. А. Алпкикина

МЕНЮ 9 декабря 2024 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сливко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	170	3,10	3,29	13,19	95,19	0,44
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	190	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (дрож. батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроуитрентами)	40	1,97	0,75	23,79	108,10	6,00
Итого			400	5,19	4,04	46,90	243,44	6,46
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	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зеленый консерв., масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,96	2,65	5,35	49,62	4,37
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, масло сливко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	185	5,28	6,33	12,16	127,16	4,96
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	155	14,08	13,51	33,61	312,51	1,02
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (брусника, сахар песок, вода питьевая)	180	0,08	0,03	10,22	42,77	0,90
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроуитрентами)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			605	22,07	22,72	72,01	583,73	11,25
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сливко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,00	15,58	19,84	259,70	10,03
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,71	1,87	2,96	37,14	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	120	1,08	0,24	9,71	51,56	71,94
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИК) (пряники заварные)	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроуитрентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
Итого			600	20,95	20,29	118,53	753,45	85,59
Всего				51,02	49,48	242,10	1 633,00	103,82



МЕНЮ 9 декабря 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- воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,88	3,09	10,77	82,91	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	13,70	55,18	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшенично-мука высш.сорт обог. микроэлементами)	35	1,94	0,74	20,14	93,90	4,00
Итого			355	4,92	3,83	44,61	231,99	4,44
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	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,70	2,20	4,10	39,39	3,17
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа геркулес, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	4,21	5,03	9,81	101,65	4,02
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,78	10,90	27,48	255,34	0,79
2012	375	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (брусника, сахар песок, вода питьевая)	150	0,06	0,03	8,11	34,06	0,77
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			480	18,08	18,32	58,03	471,77	8,75
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	8,43	13,31	16,78	220,85	8,48
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,53	3,46	1,41	45,70	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	42,99	59,98
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (зефир)	25	0,20	0,03	19,95	81,50	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-формовой мука высш.сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			475	15,18	17,58	89,64	591,06	71,48
Всего				40,99	42,16	196,94	1 347,20	85,19