

Утверждаю

Руководитель учреждения
МБДОУ д/с "Северное сияние"
/Алгинкина С.А./

МЕНЮ

10 января 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	2,88	2,92	11,04	82,43	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	8,10	32,78	0,02
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	35	1,57	0,14	20,48	87,78	2,43
Итого			355	4,55	3,06	39,62	202,99	2,87
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 (морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,35	1,88	1,43	24,16	1,04
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы консервированные, масло сладко-сливочное несоленое, вода, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	4,18	5,09	9,71	101,53	3,84
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,77	10,97	27,48	255,83	0,79
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточек (курага), сахар песок, вода)	150	0,60	0,04	15,54	65,37	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	18,22	18,16	62,64	487,68	5,86
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, соль йодированная)	110	8,78	8,18	17,28	178,06	8,74
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода, сахар песок, соль йодированная)	30	0,63	1,87	2,33	28,80	0,08
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (фрукты)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ВАФЛИ) (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,71	0,83	19,47	89,15	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 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			475	15,15	11,45	81,88	493,19	11,82
Всего				40,73	35,10	188,80	1 236,24	21,07

Утверждаю

Руководитель учреждения
МБДОУ д/с "Северное сияние"
/Алгинкина С.А./

МЕНЮ

10 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	170	4,08	4,12	13,90	109,78	0,62
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	190	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,00	0,18	23,52	101,99	6,01
Итого			400	6,20	4,30	47,34	251,92	6,65
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (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 консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,86	2,60	5,14	47,72	3,06
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы консервированные, масло сладко-сливочное несоленое, вода, соль йодированная, говядина 1 категории)	185	5,20	6,35	12,01	126,05	4,74
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	155	14,09	13,52	33,64	312,75	1,02
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода)	180	0,73	0,04	18,70	78,69	0,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			605	22,54	22,73	80,10	616,27	9,05
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,00	11,51	19,85	223,01	10,03
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода, сахар песок, соль йодированная)	50	1,01	2,87	3,55	44,15	0,13
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ ()	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ВАФЛИ) (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	35	0,98	1,16	27,08	124,03	0,00
		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. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			595	18,62	16,27	105,70	646,08	13,76
Всего				50,17	45,73	237,80	1 566,65	29,98