

Утверждаю

Руководитель учреждения

МБДОУ д/с "Северное сияние"
(Алгинкина С.А.)

МЕНЮ

10 февраля 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 КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода, крупа рисовая, масло сладко- сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	2,86	2,84	10,61	79,88	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35	1,62	0,14	20,98	89,96	6,00
Итого			355	4,58	2,98	39,53	202,00	6,44
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,36	2,03	1,44	25,59	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	4,19	5,13	9,74	102,00	3,86
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,80	11,03	27,46	256,43	0,79
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (брусника, сахар песок, вода)	150	0,05	0,02	10,03	41,36	0,59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	17,72	18,39	57,15	466,17	6,28
Уплотненный полдник								
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, соль йодированная)	110	8,80	8,53	17,24	180,97	8,70
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода, соль йодированная, сметана 15% жирности)	30	0,42	2,68	1,37	35,72	0,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,94	9,99
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ЗЕФИР) (зефир)	25	0,20	0,03	19,95	81,50	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
			475	14,10	12,06	85,98	516,51	18,70
				39,20	35,93	187,17	1 241,19	32,12

МЕНЮ

10 февраля 2025 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 КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	170	4,08	4,14	13,92	110,07	0,62
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	190	0,12	0,00	9,92	40,14	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,00	0,18	23,52	102,01	6,02
Итого			400	6,20	4,32	47,36	252,22	6,66
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,87	2,64	5,14	48,06	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	5,19	6,33	11,99	125,90	4,74
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	155	14,08	13,52	33,60	312,54	1,02
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (брусника, сахар песок, вода)	180	0,07	0,03	10,21	42,76	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,07	0,00
Итого			605	21,87	22,74	71,55	580,33	9,72
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	11,46	19,83	222,63	10,03
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода, соль йодированная)	50	0,72	1,87	2,99	37,27	0,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)	180	0,00	0,00	9,30	37,18	0,00
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(ЯБЛОКИ) (яблоки)	120	0,48	0,48	11,75	56,34	11,99
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ЗЕФИР) (зефир)	35	0,28	0,04	27,96	114,23	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. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,07	0,00
Итого			595	17,21	14,40	109,23	645,15	22,04
Всего				48,08	43,96	232,65	1 534,21	39,12