

МЕНЮ
10 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (каша рисовая, творог, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,89	9,55	28,27	227,69	0,94
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чайов. песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай зеленый байховый)	200	3,50	2,91	14,52	99,07	0,64
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	40	2,00	0,18	23,49	101,81	6,00
Итого			440	12,39	12,64	66,28	428,57	7,58
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, лимон, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	1,05	2,57	5,48	49,99	8,02
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, помидоры 1 категории, соль йодированная)	180	4,12	6,01	10,07	111,14	5,76
2008	260	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, картофель, соль йодированная)	150	11,10	13,89	16,97	237,41	8,26
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			605	18,97	22,87	62,92	535,54	26,04
Уплотненный полдник								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль йодированная)	160	3,97	5,62	14,95	129,19	35,05
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, вода питьевая, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,24	9,09	6,30	147,74	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,52	2,87	14,64	99,52	0,52
2008		кондитерское изделие в ассортименте (зефир) (зефир)	35	0,28	0,04	27,93	114,10	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	2,83	0,33	17,67	85,00	0,00
Итого			545	25,04	18,29	109,09	705,80	35,57
Всего				56,80	54,10	248,59	1 716,91	74,11

Утверждаю

И.о. заведующего

МБДОУ Детский сад "Северное сияние"

/А.Р. Керсипова/

МЕНЮ

10 апреля 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	190	КАША "ДРУЖБА" (пшени рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, масло сливочное высшего качества, сахар пшени, соль йодированная)	150	5,09	7,17	21,28	170,82	0,69
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай пшени, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, чай пшений йодированный)	180	3,14	2,62	13,35	90,28	0,58
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (хлеб пшенично-формовой муча высшего сорта)	30	1,59	0,13	17,33	75,78	4,00
Итого			360	9,82	9,92	51,96	336,88	5,27
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,31	47,04	5,00
Итого			100	0,40	0,30	10,31	47,04	5,00
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, порейный зеленый, лук репчатый, лимон, масло подсолнечное рафинированное, сахар пшени, соль йодированная)	30	0,53	2,54	3,17	38,87	3,88
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (капуста белокочанная, картошка, капуста рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лук репчатый, соль йодированная)	180	4,12	6,00	10,06	110,98	5,76
2008	260	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, картошка, соль йодированная)	110	7,87	9,80	14,19	176,56	6,92
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшенично-овсяный (обо), микродистрибутив)	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
Итого			490	14,55	18,76	50,50	430,48	19,56
Уплотненный полдник								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар пшени, соль йодированная)	155	3,88	5,44	14,41	124,70	33,97
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшенично-формовой муча высшего сорта, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	8,77	8,10	5,16	128,40	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар пшени)	150	2,67	2,17	11,48	76,98	0,39
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 муча высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшенично-овсяный (обо), микродистрибутив)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			450	19,90	16,15	79,58	547,64	34,36
Всего				44,67	45,13	192,35	1 362,02	64,19