

Утверждаю

И.о. заведующего

МБДОУ Детский сад "Северное сияние"
/А.Р. Керсипова/



МЕНЮ
11 апреля 2025 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								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа рисовая, масло растительное 2,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	115	16,58	11,95	18,48	255,90	0,26
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СПАДКИЙ) (молоко пастер. 2,0% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,59	1,53	4,05	32,39	0,08
		КАКАО С МОЛОКОМ (заварочный, сахар песок, молоко пастер. 2,0% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	25	1,56	4,33	10,08	85,51	0,00
Итого			350	22,53	21,01	48,21	480,80	0,94
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,78	0,19	7,28	36,85	15,20
Итого			100	0,78	0,19	7,28	36,85	15,20
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), соль йодированная)	40	0,42	2,10	1,46	26,95	7,97
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, специи 1 категории, соль йодированная)	150	4,46	4,14	11,83	102,53	3,95
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,67	2,27	17,04	99,41	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,0% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай мороженый, яйца куриные (шт.))	50	9,87	5,62	3,01	102,33	0,19
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточек (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,66	0,04	14,18	60,20	0,21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшенным)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			520	19,41	14,33	56,03	432,75	12,32
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы свежие, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,30	1,88	0,95	21,82	3,80
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, перец болгарский сладкий, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,25	4,35	11,96	102,12	19,31
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,0 % жирности)	160	4,64	4,00	6,40	84,80	1,12
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктово-ягодным начинением)	25	0,70	0,83	19,40	88,85	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшенным)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			445	17,40	16,07	67,56	496,12	24,23
Всего				60,12	51,60	179,08	1 446,52	52,69

Утверждаю

И.о. заведующего
МБДОУ детским садом "Северное сияние"
(А.Р. Керсипова)

МЕНЮ 11 апреля 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	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, яйца куриные (яг.), сахар песок, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	120	19,01	13,51	19,43	284,12	0,29
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное-нескопленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,95	2,42	6,56	51,99	0,13
ТК№043		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,08	3,37	14,71	106,75	0,64
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное-нескопленое, хлеб пшеничный формовый мука высшего сорта)	30	1,94	4,30	12,60	96,80	0,00
Итого			400	25,98	23,60	53,30	539,66	1,06
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,78	0,19	7,28	36,87	15,20
Итого			100	0,78	0,19	7,28	36,87	15,20
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры, огурцы, петрушка, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,48	2,59	1,79	32,98	8,42
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист 1 шт., соль йодированная)	180	5,50	5,17	14,28	125,68	4,75
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное-нескопленое)	130	4,86	3,14	31,07	172,12	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное-нескопленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба треска порезанная с кожей, яйца куриные (яг.))	75	17,18	13,25	6,16	212,42	0,46
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага измельченная без косточек (ягоды), сахар песок, вода питьевая)	180	0,76	0,05	17,11	72,50	0,24
ТК №003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржан-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			640	30,48	24,40	81,01	666,70	13,87
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, петрушка, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,46	2,57	1,44	30,61	5,75
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, перец зеленый сладкий, капуста белокочанная, масло сливочное-нескопленое)	130	2,45	4,80	13,04	111,80	20,94
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (яг.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктов-сладким наполнителем)	35	0,98	1,16	27,07	123,97	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовый мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
ТК №003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржан-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			525	19,91	18,07	87,28	603,98	27,95
Всего				77,15	66,26	228,85	1 847,21	58,08