



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"

И.С.А.Алгизина/

МЕНЮ
12 марта 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								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (сметана 15% жирности, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	120	16,80	14,79	19,71	291,83	0,24
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ(СЛАДКИЙ) (масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, сахар песок)	50	0,70	4,65	3,62	67,33	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,08	2,43	14,77	93,88	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	35	4,23	3,11	12,55	95,57	0,07
Итого			405	26,81	24,98	50,65	548,61	0,85
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								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,86	2,58	3,84	42,22	2,25
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высшего сорта, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, пшеница 1 категории, соль йодированная)	180	4,73	4,38	13,62	112,99	3,71
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,79	3,59	18,97	119,52	9,21
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень свиная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	70	9,05	3,75	7,86	110,93	6,51
2012	376	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,08	0,03	16,34	67,29	0,90
TK №003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	19,21	14,53	71,23	503,95	22,58
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, горошек зеленый консервированный, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	130	11,52	10,74	15,23	203,64	6,82
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	5,07	2,88	30,29	167,16	0,12
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,01	38,01
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			550	28,74	19,15	100,31	691,75	47,65
Всего				77,56	61,16	226,70	1 800,82	71,78



МЕНЮ 12 марта 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочно-сливочное неосное, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	16,15	13,27	17,33	257,54	0,19
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочно-сливочное неосное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, сахар песок, соль йодированная)	30	0,55	3,40	2,75	50,55	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,78	2,18	13,23	84,31	0,47
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, хлеб пшеничный (формовой муки высш. сорт))	30	3,07	1,64	12,55	77,41	0,04
Итого			350	22,55	20,49	45,86	469,81	0,72
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								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,64	2,55	2,73	36,72	1,65
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное неосное, томатная паста, вода питьевая, петрушка 1 категории, соль йодированная)	150	3,81	3,50	11,26	92,09	3,08
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное неосное, соль йодированная)	110	2,35	2,98	15,96	100,34	7,76
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говядина печенье, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочно- сливочное неосное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	6,57	2,89	5,71	81,66	4,64
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,06	0,02	15,16	61,93	0,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный (обог. микроулучшителями))	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			620	14,73	12,10	59,32	414,04	17,73
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, горошек зеленый консервы, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сливочно- сливочное неосное, вода питьевая, соль йодированная)	110	9,36	7,87	12,82	159,38	5,73
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочно-сливочное неосное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная)	50	4,55	2,45	27,86	151,59	0,10
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,12	36,12
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (формовой муки высш. сорт))	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный (обог. микроулучшителями))	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			465	23,26	14,58	83,34	561,18	42,73
Всего				63,34	49,67	193,03	1 501,54	61,88