

Утверждаю

И. о. заведующего
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
М. А. Аюпова

МЕНЮ
12 мая 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ные 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль гидрокарбонат, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное несоленое)	110	11,39	15,62	2,00	194,15	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв. масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,65	3,69	36,43	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, хлеб пшеницы формасы муха хлеба сорт)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			400	20,72	26,41	27,99	431,95	3,54
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонат)	50	0,43	2,64	3,94	42,09	3,48
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, белокочанная капуста, морковь, лук репчатый, пропаренный консерв. масло сливочное несоленое, вода питьевая, пассировка 1 категория, сметана 15% жирности, соль гидрокарбонат)	180	5,07	6,90	7,98	116,86	6,15
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гречка крушевая пропаренная, вода питьевая, соль гидрокарбонат, масло сливочное несоленое)	130	4,17	3,43	26,38	152,86	0,00
2012	278	БЕФСТОРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мясо пшеничного высшего сорта, вода питьевая, соль гидрокарбонат, пассировка 1 категория)	70	9,50	8,81	2,69	131,21	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. ферментированный)	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
Итого			635	21,68	22,17	69,09	569,08	13,24
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль гидрокарбонат, вода питьевая, масло сливочное несоленое)	160	5,46	3,21	34,90	190,53	0,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль гидрокарбонат, рыба треска порезанная в кубики, масло сливочное несоленое, соль гидрокарбонат)	70	15,20	14,40	7,34	219,97	0,45
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	200/10/6	0,19	0,01	10,13	42,36	0,99
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль гидрокарбонат, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	4,82	8,61	34,69	235,33	0,08
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формасы муха хлеба сорт)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. ферментированный)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			666	32,02	27,19	135,06	916,43	11,52
				74,58	75,84	238,75	1 948,18	54,36

Утверждаю

И.о. заведующего
МБДОУ детский сад "Солнечное сияние"
М.А. Аюпова

МЕНЮ
12 мая 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ная 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	100	10,06	13,51	1,79	169,03	0,14	
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,58	3,69	35,77	2,34	
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное-сливочное несоленое, хлеб пшенич. фармской мука высш.сорт)	25	1,56	4,25	10,08	84,76	0,00	
Итого			365	18,44	23,71	23,94	383,84	3,42	
II Завтрак									
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00	
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00	
Обед									
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (яблоки, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная)	30	0,27	1,57	2,43	25,49	1,54	
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель белочечный, капуста, морковь, лук репчатый, поророк мелкий, сливочное масло, сливочное-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,12	5,77	6,66	97,46	5,12	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая продукт, вода питьевая, масло сливочное-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,27	2,99	20,76	122,93	0,00	
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мясо говяжье выш.сорт, вода питьевая, картофель 1 категории, соль йодированная)	50	6,79	6,30	1,87	93,54	0,01	
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микроуветриваем)	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00	
Итого			510	16,50	16,94	55,07	445,22	9,77	
Уплотненный полдник									
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное-сливочное несоленое)	150	5,24	2,82	33,53	180,60	0,00	
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, рыба гоудан потрошенная с кожей, яйца куриные (шт), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	10,94	7,66	5,25	133,53	0,32	
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/8/5	0,16	0,00	8,13	34,04	0,81	
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молотый стручковый с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	4,14	7,27	28,92	197,44	0,06	
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоки)	95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51	
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный фармской муки высш.сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микроуветриваем)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	
Итого			598	25,23	18,56	113,70	725,82	10,70	
Итого					60,33	59,26	199,72	1 584,60	49,89