

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"
г. СлавянскМЕНЮ
12 ноября 2024 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт), молоко пастер. 2,3% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное (рафинированное), масло сливоч- ное (мелкозернистое))	110	11,37	15,57	2,00	193,73	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное (рафинированное))	60	1,76	1,65	3,69	36,49	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,3% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное-сливочное неслезное, батон нарезной шириной 1 см, яйцо вареное (шт), микроутирители)	30	1,91	4,87	12,90	103,10	0,00
Итого			400	20,67	26,94	27,90	438,08	3,54
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,03	30,00	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,03	30,00	26,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ (картофель, морковь, капуста (кочанная), масло подсолнечное (рафинированное), соль йодированная, капуста белокочанная)	50	0,68	2,60	3,13	39,28	9,75
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консерв., масло сливочное-сливочное неслезное, вода питьевая, петрушка 1 кочанчик, сметана 10% жирности, соль йодированная)	180	5,07	6,90	7,98	116,86	6,14
2008	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное-сливочное неслезное)	130	4,16	3,41	26,39	152,72	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (свиная 10% жирности, морковь, капуста белокочанная, вода питьевая, соль йодированная, петрушка 1 кочанчик)	70	9,51	8,82	2,69	131,23	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок апельсиновый)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный (обог. микроутирители))	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			635	20,32	21,91	58,01	517,49	19,50
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное-сливочное неслезное)	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (батон нарезной шириной 1 см, яйцо вареное (шт), микроутирители, вода питьевая, масло сливочное-сливочное неслезное, соль йодированная, петрушка 1 кочанчик)	70	10,41	10,51	7,44	165,83	0,00
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (крупа пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочное-сливочное неслезное, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,3% жирности, молоко ступенчатое с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное (рафинированное))	60	4,82	8,61	34,69	235,40	0,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180/15	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый, крупа высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроутирители)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			635	27,31	24,78	133,37	867,71	10,10
Всего				68,48	73,70	226,31	1 853,28	59,14



МЕНЮ 12 ноября 2024 г. Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (ц/т), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-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	94,26	0,94
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, батон нарезаный, слив. мур, соус майонез, микронутриенты)	25	1,53	4,71	10,32	89,80	0,00
Итого			365	18,41	24,17	24,18	388,88	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		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ (картофель, яблоки, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, капуста белокочанная)	40	0,56	2,08	2,50	31,46	8,02
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, горошек зеленый, консервы, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 10% жирности, соль йодированная)	150	4,12	5,77	6,65	97,40	5,11
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	110	3,27	2,99	20,76	122,93	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (картофель 10% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	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 ржаной пшеничный (б/б), микронутриенты)	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			520	16,79	17,45	55,13	451,13	16,14
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	110	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (батон нарезанный, слив. мур, соус майонез, микронутриенты, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная, говядина 1 категории)	50	7,31	6,96	4,62	110,30	0,00
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (ц/т), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко стуженное с сахаром 6,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,14	7,27	28,92	197,44	0,06
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150/15	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный беломолярный, мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный (б/б), микронутриенты)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			530	21,12	19,02	107,53	687,66	9,59
Всего				56,48	60,71	193,85	1 557,59	55,15