

Утверждаю

Руководитель учреждения
МБДОУ д/с "Северное сияние"
Алгинкина С.А./

МЕНЮ

13 января 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	189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,51	6,82	7,55	102,18	0,46
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,76	93,83	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	35	4,23	3,12	12,56	95,76	0,07
Итого			415	9,82	12,37	34,87	291,77	1,05
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода, соль йодированная)	50	0,86	2,47	4,80	45,61	2,09
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/10	8,47	5,94	18,37	161,00	3,31
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ "БИГУС" (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, говядина 1 категории, соль йодированная)	160	11,27	10,33	10,98	183,71	22,92
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			625	22,26	18,96	54,44	480,08	28,32
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, говядина 1 категории)	180	8,66	7,95	24,00	203,28	17,41
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (КОНФЕТЫ) (конфеты молочные)	35	0,95	0,00	28,83	119,12	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	55	4,07	0,33	26,79	126,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			575	20,80	13,17	108,91	641,17	23,35
Всего				53,38	44,60	208,12	1 456,02	54,72

Утверждаю

Руководитель учреждения

МБДОУ д/с "Северное сияние"

Алгинкина С.А./

МЕНЮ

13 января 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	189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	140	1,95	5,40	5,82	80,15	0,36
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,96	3,15	15,35	106,50	0,68
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, хлеб пшеничен формовой мука высш сорт)	30	3,85	3,07	10,04	83,76	0,07
Итого			350	9,76	11,62	31,21	270,41	1,11
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,53	1,65	2,95	29,29	1,28
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода, хлеб пшеничен формовой мука высш сорт, говядина 1 категории, соль йодированная)	150/10	7,07	4,99	16,19	138,16	2,80
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ "БИГУС" (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, говядина 1 категории, соль йодированная)	120	8,81	7,48	8,15	136,50	17,64
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	17,73	14,30	45,45	383,44	21,72
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, горошек зеленый консервы, говядина 1 категории)	150	7,32	5,98	20,30	165,44	19,22
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(КОНФЕТЫ) (конфеты молочные)	25	0,68	0,00	20,58	85,00	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША (груша)	95	0,38	0,29	9,80	44,70	4,76
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничен формовой мука высш сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	16,88	10,33	85,61	506,39	24,76
Всего				44,87	36,35	172,17	1 203,24	49,59