



Утверждаю
Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
С.А. Алпкикина

МЕНЮ 13 мая 2025 г. Сад 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								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	120	18,78	14,77	19,70	291,63	0,24
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, сахар песок)	50	0,70	4,65	3,59	67,14	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,08	2,43	14,76	93,84	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	35	4,23	3,12	12,55	95,68	0,07
Итого			405	26,79	24,97	50,60	548,29	0,85
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
Итого			100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,87	2,58	3,85	42,23	2,25
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,72	4,37	13,60	112,75	3,71
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,79	3,60	18,97	119,58	9,21
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говядина 1 категория, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	9,05	3,74	7,84	110,64	6,50
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,09	0,03	16,37	67,39	0,90
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микротуннелем)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	19,22	14,52	71,23	503,58	22,57
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 сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	130	11,52	10,75	15,21	203,69	6,82
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	3,14	2,62	13,37	90,36	0,58
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	5,07	2,89	30,27	167,17	0,12
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микротуннелем)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			560	25,99	17,22	106,85	689,45	17,52
Всего				74,81	59,14	233,34	1 793,71	41,46

МЕНЮ

13 мая 2025 г.

Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, кукурузная мука, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	16,21	13,32	17,23	257,98	0,19
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,53	3,46	2,68	50,79	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,76	2,18	13,06	83,58	0,47
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой муча высшего сорта)	30	3,07	1,64	12,55	77,48	0,04
Итого			350	22,57	20,60	45,52	469,83	0,72
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
Итого			100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,63	2,42	2,73	35,48	1,64
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)	150	3,85	3,58	11,37	93,30	3,09
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,35	2,88	15,96	99,54	7,76
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	6,57	2,76	5,57	79,99	4,63
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,06	0,02	15,23	62,21	0,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			520	14,76	11,82	59,36	411,82	17,72
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, горошек зеленый консервы, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочно- сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	110	9,32	7,90	12,73	159,10	5,74
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	150	2,97	2,47	12,59	85,25	0,55
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)	50	4,56	2,32	27,76	150,09	0,10
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(ЯБЛОКО) (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,63	9,50
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муча высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			465	21,60	13,50	90,94	574,59	15,89
				61,74	48,35	200,48	1 508,52	34,85