

МЕНЮ

13 декабря 2024 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	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	115	16,88	12,09	18,37	257,60	0,26
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	30	1,00	1,89	4,81	40,39	0,16
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода, сахар песок)	180	3,59	2,98	12,93	94,02	0,57
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	25	1,53	4,71	10,32	89,80	0,00
Итого			350	23,00	21,67	46,43	481,81	0,99
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,01	60,01
Итого			100	0,90	0,20	8,10	43,01	60,01
Обед								
2012	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ (морковь, сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок)	40	0,67	0,05	6,52	29,84	0,81
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	4,47	4,14	11,87	102,73	3,96
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	4,16	2,49	26,64	145,77	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода, соль йодированная, говядина 1 категории)	50	7,61	7,08	1,39	101,98	0,01
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (клюква, сахар песок, вода)	150	0,06	0,03	8,07	33,93	0,78
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			520	18,29	13,97	62,97	455,04	5,56
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,41	2,15	3,06	33,33	1,44
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (мука пшеничная высш. сорт, вода, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	2,39	6,09	11,96	118,30	10,57
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(РЯЖЕКА) (ряженка 2,5% жирности)	160	4,80	1,60	6,72	64,00	0,80
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ВАФЛИ) (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			445	17,68	15,69	69,32	499,81	12,81
Всего				59,87	51,53	186,82	1 479,67	79,37

Заместитель заведующего
МБДОУ д/с "Северное сияние"
/Керсипова А.Р./

МЕНЮ

13 декабря 2024 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								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	120	19,32	13,47	19,06	283,17	0,29
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная, вода)	50	0,96	2,45	6,56	52,29	0,13
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода , сахар песок)	200	3,51	2,87	14,63	99,43	0,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт.обог. микронутриентами)	30	1,91	4,88	12,91	103,25	0,00
Итого			400	25,70	23,67	53,16	538,14	0,94
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,09	42,95	59,93
Итого			100	0,90	0,20	8,09	42,95	59,93
Обед								
2012	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ (морковь, сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок)	50	0,84	0,07	8,02	36,78	1,01
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода , говядина 1 категории , соль йодированная)	180	5,50	5,13	14,29	125,36	4,75
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода , масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,86	3,12	31,07	171,96	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода , соль йодированная, говядина 1 категории)	70	9,35	8,79	1,74	126,56	0,01
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (клюква, сахар песок, вода)	180	0,08	0,03	10,22	42,77	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			635	22,29	17,36	75,95	554,49	6,67
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы консервированные, картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,63	3,00	4,61	48,01	2,16
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (мука пшеничная высш.сорт, вода , соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	130	3,04	6,35	15,61	138,57	14,77
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ВАФЛИ) (вафли с фруктово-ягодной начинками)	35	0,98	1,16	27,08	124,02	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	55	4,07	0,33	26,79	126,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			525	20,88	17,46	92,56	623,08	17,83
Всего				69,77	58,69	229,76	1 758,66	85,37