

Утверждаю



И.о. заведующего
ФБУ ВНИИТСиТ "Северное сияние"
/А.Р. Керсипова/

МЕНЮ
13 декабря 2024 г.
Сад 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	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая (лп.), сахар песок, мука пшеница, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	120	19,30	13,46	19,09	283,29	0,29
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорт. вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,95	2,43	6,56	52,06	0,13
	ТК №0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,08	3,37	14,69	106,67	0,64
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшени. мука высшего сорт обогр. микроулучшенными)	40	4,57	3,82	15,42	115,04	0,07
Итого			410	28,90	23,08	55,76	557,06	1,13
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	100	0,78	0,19	7,28	36,86	15,20
Итого			100	0,78	0,19	7,28	36,86	15,20
Обед								
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,86	2,49	4,25	43,65	2,10
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	5,50	5,15	14,28	125,58	4,75
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорт. соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	4,23	3,03	26,99	152,31	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорт. вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	70	9,51	8,82	2,68	131,14	0,01
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,34	0,08	19,26	79,64	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогр. микроулучшенными)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	22,14	19,77	78,08	583,32	6,86
Уплотненный полдник								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,92	2,49	4,94	46,20	2,85
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорт. вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, перец зеленый сладкий, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	2,45	4,77	13,03	111,57	20,94
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (лп.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (КОНФЕТА) (конфеты молочные)	35	0,95	0,00	28,82	119,07	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеница, формовый мука высшего сорт)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогр. микроулучшенными)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			515	20,34	16,80	92,50	614,44	25,05
				72,16	59,84	233,60	1 791,68	48,24

Утверждаю



И.о.заведующего
МБДОУ детского сада "Северное сияние"
/А.Р.Керсипова/

МЕНЮ 13 декабря 2024 г. Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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 3,0% жирности, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, кукурузная мука, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	115	16,89	11,93	18,23	255,75	0,26
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,59	1,53	3,90	31,78	0,08
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,85	3,57	10,28	89,27	0,07
Итого			355	25,13	20,23	48,01	483,80	1,01
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	100	0,78	0,19	7,28	36,86	15,20
Итого			100	0,78	0,19	7,28	36,86	15,20
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,53	1,42	2,93	27,14	1,30
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	4,47	4,14	11,87	102,69	3,95
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,66	2,37	17,01	100,14	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	7,60	7,06	1,33	101,45	0,01
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,29	0,07	16,13	66,77	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			510	16,88	15,22	57,80	439,52	5,26
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,58	1,42	3,37	28,77	1,78
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, перец зеленый, сладкий, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,26	4,37	11,97	102,50	19,28
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	160	4,64	4,00	6,40	84,80	1,12
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (КОНФЕТА) (конфеты молочные)	25	0,68	0,00	20,69	85,48	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			435	17,62	15,71	71,77	510,15	22,18
Всего				60,41	51,35	184,86	1 470,33	43,65