

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

МЕНЮ 14 января 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода , молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	5,05	6,80	22,71	172,24	1,10
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			400	12,62	15,94	44,61	373,61	2,14
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода)	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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,42	2,55	3,83	40,61	1,39
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода , говядина 1 категории , сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,34	6,28	7,98	108,37	6,14
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода , соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,76	3,89	26,06	162,17	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории , сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода , соль йодированная)	70	9,50	8,80	2,69	131,14	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			635	22,58	21,92	68,98	570,68	11,14
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,25	2,02	11,52	79,39	29,66
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода , соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,60	11,03	7,30	179,23	0,35
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода , чай черный байховый)	200/10/6	0,14	0,00	9,96	40,39	0,03
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2.5% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,84	8,57	34,67	235,10	0,08
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	59,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			656	27,46	22,37	108,92	754,44	90,11
Всего				62,82	60,30	229,52	1 728,65	129,39

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,75	6,40	21,37	162,08	1,03
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,50	4,78	9,11	101,81	2,70
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,56	4,25	10,08	84,76	0,00
Итого			365	11,81	15,43	40,56	348,65	3,73
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода)	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	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,27	1,69	2,39	26,36	0,87
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода , соль йодированная, говядина 1 категории , сметана 15% жирности)	150	4,00	5,77	6,38	95,81	4,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода , соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	110	4,37	3,27	19,76	125,83	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории , сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода , соль йодированная)	50	7,61	7,09	1,31	101,69	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			510	18,32	18,15	53,17	454,98	8,82
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	110	2,85	3,11	10,16	81,67	25,90
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочной несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода , соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	8,33	7,81	5,17	124,40	0,24
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода , чай черный байховый)	180/8/5	0,12	0,00	7,98	32,41	0,02
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко густенное с сахаром 8,6% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,15	7,38	28,92	198,51	0,06
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(АПЕЛЬСИН) (апельсин)	95	0,85	0,19	7,69	40,82	56,95
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.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			558	20,58	18,91	87,87	610,49	83,17
Всего				50,87	52,56	188,61	1 444,04	121,72