

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
/С. А. Алгинкина/

МЕНЮ
14 ноября 2024 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, крупа кукурузная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,77	9,26	21,41	193,23	0,94
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	200	3,50	2,91	14,53	99,08	0,64
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной片面, мука высшего сорта обога. микроэлементами)	40	1,97	0,75	23,81	108,21	6,01
Итого			440	11,24	12,92	59,75	400,52	7,59
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Итого			100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
Обед								
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (помидоры свежие, лук репчатый, перец желтый сладкий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,68	3,09	2,58	42,02	34,54
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (картофель белочешуя, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,12	5,99	10,05	110,86	5,76
2008	260	АЗУ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, курица копченая, картофель, соль йодированная)	150	11,00	13,83	15,73	231,69	7,72
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаноглициновый обога. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			615	18,50	23,31	58,76	521,57	52,02
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	5,46	3,18	34,91	190,32	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	70	8,95	9,13	3,25	130,89	0,47
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,51	2,87	14,64	99,48	0,52
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное, мука высшего сорта)	35	2,63	3,43	26,05	146,03	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы ферментированной мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаноглициновый обога. микроэлементами)	25	2,83	0,33	17,67	85,00	0,00
Итого			545	27,58	19,28	124,13	782,02	0,99
Всего				57,72	55,81	252,94	1 751,11	65,60

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"

И.С. А. Алпкина

МЕНЮ

14 ноября 2024 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, крупа кукурузная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, сахар песок, соль (йодированная))	150	4,25	6,87	15,97	143,52	0,69
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	3,14	2,62	13,24	89,80	0,58
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (дрож. Батон нарезкой кус. мука высш. сорт обог. микроулучшителями)	30	1,56	0,59	17,57	80,80	4,00
Итого			360	8,95	10,08	46,78	314,12	5,27
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (печенье)	100	0,40	0,30	10,29	46,97	5,00
Итого			100	0,40	0,30	10,29	46,97	5,00
Обед								
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (помиды круглые, лук репчатый, перец сладкий сладкий, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,50	2,15	1,90	29,73	23,93
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (крупа белочешная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,12	5,85	10,10	109,91	5,80
2008	260	АЗУ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, (укре- пление, картофель, соль йодированная)	110	7,80	9,88	13,09	172,73	6,47
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
Итого			500	14,45	18,20	48,17	416,44	39,20
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное несоленое)	150	5,25	4,48	33,52	195,57	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	7,45	7,70	2,95	110,78	0,40
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,67	2,17	11,41	76,81	0,39
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,89	2,47	18,73	104,96	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			445	21,64	17,23	95,21	624,18	0,79
Всего				45,44	45,81	200,45	1 401,71	50,26