

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,94	6,36	15,72	136,25	0,37
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	180	1,95	1,50	11,67	68,41	0,32
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	3,88	3,11	10,04	84,23	0,07
Итого			350	9,77	10,97	37,43	288,89	0,76
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,51	2,24	2,47	32,07	1,20
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	3,81	3,47	11,23	91,64	3,08
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,31	3,28	15,70	101,80	7,62
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говядина, печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	6,49	2,74	5,71	80,28	4,64
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, вода, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,06	0,02	15,24	62,26	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			520	14,50	11,93	58,83	408,84	17,14
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода, соль йодированная)	110	7,62	7,84	14,08	157,43	6,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
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)	50	4,64	2,43	28,06	152,64	0,10
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(ЯБЛОКИ) (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,67	9,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, хлеб ржано-пшеничн. обог. микроэлементами)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничн. обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			465	21,14	14,71	86,38	565,99	16,72
Всего				48,21	40,11	187,15	1 320,23	35,32

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "теркулес", вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	5,46	6,38	22,40	169,50	0,45
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	200	3,08	2,43	14,81	94,04	0,52
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеница формовой мука высш сорт)	35	4,22	3,10	12,55	95,50	0,07
Итого			405	12,76	11,91	49,76	359,04	1,04
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,71	2,49	3,51	39,01	1,70
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,72	4,39	13,59	112,98	3,71
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,79	3,61	18,96	119,67	9,21
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говядина пень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	9,04	3,71	7,88	110,38	6,51
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (брусника, вода, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,09	0,03	16,38	67,45	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			645	19,01	14,45	70,92	500,48	22,03
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, соль йодированная)	130	11,51	10,72	15,21	203,40	6,82
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
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)	60	5,06	2,92	30,28	167,37	0,12
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеница формовой мука высш сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			550	27,76	18,96	101,04	689,37	17,88
Всего				62,33	47,82	226,23	1 605,40	41,65