



МЕНЮ
15 ноября 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, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	19,31	13,50	19,09	283,66	0,29
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несливочное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,95	1,54	6,58	44,14	0,13
	ТК№043	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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несливочное, батон нарезной пищи мука высшего сорта обог. микроэлементами)	30	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
Итого			400	26,25	23,27	53,25	537,37	1,06
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,46	0,49	20,37	93,13	4,00
Итого			100	1,46	0,49	20,37	93,13	4,00
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помиды грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), соль йодированная)	50	0,50	2,58	1,81	33,09	9,82
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	5,50	5,15	14,28	125,53	4,75
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несливочное, соль йодированная)	130	4,21	2,07	26,96	143,51	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несливочное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба замороженная, яйца куриные (шт.))	70	13,67	6,32	5,79	135,06	0,30
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (винограда сушеный (касы), сахар песок, вода питьевая)	180	0,34	0,08	19,25	79,59	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	25,92	16,40	78,69	567,78	14,87
Уплотненный полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, перец болгарский сладкий, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное несливочное)	130	2,44	3,51	13,02	100,13	20,92
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, морковь)	60	0,83	2,99	5,88	54,30	6,36
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,0 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (зефир)	35	0,28	0,04	27,93	114,10	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			525	19,57	16,08	92,53	606,08	28,54
Всего				73,20	56,24	244,84	1 804,36	48,47

Утверждаю

Заместитель директора
МБДОУ детского сада "Солнышко"

С.В. [Подпись]

С.В. [Подпись]

С. А. Алгинкина/

МЕНЮ

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	16,91	12,15	18,29	257,82	0,26
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное неосное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,59	0,98	4,22	28,13	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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное неосное, батон нарезный, пшеница высшего сорта (батоны, микронутриентами))	25	1,53	4,86	10,32	91,18	0,00
Итого			350	22,83	21,19	48,43	484,13	0,94
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,46	0,49	20,38	93,19	4,00
Итого			100	1,46	0,49	20,38	93,19	4,00
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры, огурцы, грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), соль йодированная)	40	0,42	1,91	1,47	25,23	8,06
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 5 категории, соль йодированная)	150	4,47	4,20	11,84	103,14	3,97
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное неосное, соль йодированная)	110	2,66	1,49	16,98	92,09	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное неосное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.))	50	9,92	4,23	3,05	90,09	0,19
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград, сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,29	0,06	16,16	66,86	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (батоны, микронутриентами))	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			520	19,09	12,05	58,03	418,74	12,22
Уплотненный полдник								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, перец болгарский сладкий, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное неосное, соль йодированная)	120	2,27	3,27	11,96	92,47	19,43
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, лук репчатый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, морковь)	40	0,58	1,83	3,72	34,00	4,73
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (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 (ЗЕФИР) (зефир)	25	0,20	0,03	20,10	82,10	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшеницы высшего сорта (батоны, микронутриентами))	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (батоны, микронутриентами))	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			445	17,15	15,05	71,52	501,97	25,28
Всего				60,53	48,78	198,36	1 498,03	42,44