

Утверждаю

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

МЕНЮ 16 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5,06	7,12	21,02	169,34	0,69
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода, чай черный байховый)	180	3,14	2,62	13,24	89,86	0,58
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,59	0,13	17,33	75,76	4,00
Итого			360	9,79	9,87	51,59	334,96	5,27
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Итого			100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,52	2,61	2,98	37,59	3,42
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (капуста белокачанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,12	6,11	10,02	111,79	5,76
2008	260	АЗУ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, огурцы консервированные, картофель, соль йодированная)	110	7,20	9,17	13,12	164,12	6,39
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,81	64,34	2,99
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			490	13,91	18,22	49,41	418,63	18,58
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,26	2,91	33,62	181,84	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода, соль йодированная)	60	7,46	7,64	3,03	110,72	0,40
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	150	3,06	2,52	12,22	84,76	0,48
2008		кондитерское изделие в ассортименте(печенье) (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,89	2,46	18,70	104,83	0,00
		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. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			445	21,95	15,95	95,52	614,83	0,88
Всего				46,45	44,24	204,02	1 406,42	62,71

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода , молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,89	9,54	28,26	227,58	0,94
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода , чай черный байховый)	200	3,50	2,91	14,56	99,22	0,64
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,35	0,20	22,34	99,45	4,00
Итого			440	12,74	12,65	65,16	426,25	5,58
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,49	37,97	37,97
Итого			100	0,80	0,20	7,49	37,97	37,97
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	1,02	2,57	5,43	49,51	7,22
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (капуста белокачанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода , говядина 1 категории , соль йодированная)	180	4,12	6,03	10,06	111,30	5,76
2008	260	АЗУ (говядина 1 категории , масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, огурцы консервированные, картофель, соль йодированная)	150	10,93	13,84	15,60	230,80	7,54
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			605	18,73	22,86	61,50	528,67	24,52
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода , масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,46	3,21	34,89	190,48	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода , соль йодированная)	70	8,96	9,14	3,27	131,16	0,47
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	200	3,52	2,87	14,64	99,51	0,52
2008		кондитерское изделие в ассортименте(печенье) (печенье сахарное мука высш. сорт)	35	2,63	3,43	26,07	146,10	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,79	126,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			545	26,30	19,20	116,27	744,73	0,99
Всего				58,57	54,91	250,42	1 737,62	69,06