

Утверждаю

И.о. заведующего
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
/А.Р. Керсипова/

МЕНЮ
16 декабря 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяная каша "Геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масла сливочно-сливочные несоленые)	150	4,18	4,79	16,53	126,39	0,40
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,68	2,80	19,84	115,52	0,14
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшени. мука высш. сор-та обог. микроэлементами)	40	4,57	3,82	15,42	115,00	0,07
Итого			370	11,43	11,41	51,79	356,91	0,61
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ- ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консерв., масло подсолнечное (рафинированное))	60	1,76	1,70	3,69	36,86	2,34
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (сорт 1), картофель, морковь, томатная паста, масла подсолнечные (рафинированные), соль йодированная)	180	6,38	7,06	12,96	141,21	6,60
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масла сливочно-сливочные несоленые, соль йодированная)	130	2,51	1,69	20,41	107,18	10,32
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина 1-категории, масла сливочно-сливочные несоленые, соль йодированная, мука пшеничная высш. сор-та, вода питьевая, сметана 15% жирности)	80	13,13	6,64	4,10	145,68	9,42
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,17	0,17	14,05	59,67	1,84
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничной обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,80	51,00	0,00
Итого			655	25,85	17,46	65,81	541,60	30,52
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, масла сливочно-сливочные несоленые, соль йодированная)	130	3,07	2,43	32,33	163,48	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масла подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш. сор-та, соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности)	70/50	11,25	14,09	6,91	205,50	0,91
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сор-та, сахар песок, масла сливочно-сливочные несоленые, яйца куриные (сорт 1), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масла подсолнечные рафинированные)	60	5,15	5,19	37,45	217,12	0,10
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок абрикотовый)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муки высш. сор-та)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничной обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			670	27,03	22,65	140,23	882,83	42,61
Всего				67,11	52,52	262,03	1 821,34	74,24

Утверждаю

И.о. заведующего
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
/А.Р. Керсипова/



МЕНЮ 16 декабря 2024 г. Ясли 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (засохшие хлопья "теркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,84	4,28	19,88	137,93	0,40
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	170	2,45	2,61	18,28	106,63	0,13
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшени. мука высшего сорт обог. микроингредиентами)	30	3,03	2,18	12,92	83,72	0,03
Итого			350	10,32	9,07	51,08	328,28	0,56
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консерв., масло подсолнечное рафинированное)	30	0,85	1,68	1,79	25,62	1,14
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,18	5,85	10,82	116,80	5,51
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная)	110	2,14	1,29	17,39	89,94	8,79
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина 1 категории, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60	9,55	3,19	2,12	87,85	6,96
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,14	0,14	11,18	47,32	1,40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроингредиентами)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			520	19,22	12,31	51,78	408,33	23,80
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная)	110	2,60	2,10	27,37	138,77	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60/50	8,94	12,96	4,31	175,57	0,84
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высшего сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	4,96	4,64	35,35	202,87	0,10
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый мука высшего сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроингредиентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			575	22,38	20,47	117,56	753,33	40,04
Всего				54,92	42,85	224,62	1 529,94	64,90