

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
Г.С. А. Алпкикина

МЕНЮ

17 января 2025 г.
Сад 12 часов



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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	150	5,04	4,49	26,33	165,42	0,38
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	4,08	3,38	14,70	106,71	0,64
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			380	11,06	12,16	53,62	368,74	1,02
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,87	0,19	7,86	41,71	24,00
Итого			100	0,87	0,19	7,86	41,71	24,00
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры, огурцы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,48	2,60	1,79	33,08	8,43
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	5,50	5,16	14,28	125,60	4,75
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	4,22	1,79	26,96	140,97	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (рыбные филе, 2.5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба перловая перловка с опятами, мука куринная (шт.))	70	16,97	9,62	5,78	177,28	0,42
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (ягоды, сушеный изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,34	0,08	19,25	79,59	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. макарон(трикотаж))	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	29,21	19,45	78,66	607,52	13,60
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, помидоры, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,48	2,58	1,44	30,70	5,75
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, перец болгарский сладкий, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	2,44	3,54	13,03	100,37	20,94
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,45	2,25	0,15	30,41	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2.5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное вода высшего сорта)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обог. макарон(трикотаж))	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			505	19,10	16,84	86,06	584,08	27,95
Всего				60,24	48,64	226,20	1 602,05	66,57

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"

/С. А. Алгинкина/

МЕНЮ

17 января 2025 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	169	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,69	3,52	22,21	138,99	0,44
		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 сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой муки высшего сорта)	25	1,56	4,25	10,08	84,76	0,00
Итого			336	10,05	10,97	47,89	330,75	1,04
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,87	0,19	7,86	41,73	24,01
Итого			100	0,87	0,19	7,86	41,73	24,01
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), соль йодированная)	40	0,21	2,06	0,76	22,49	3,41
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, помидоры 1 категории, соль йодированная)	150	4,45	4,27	11,83	103,86	3,96
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,65	1,40	16,95	91,07	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.))	50	12,24	6,44	2,93	118,50	0,28
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (яблоки, сухие фрукты (яблоки), сахар песок, вода питьевая)	150	0,29	0,06	15,96	66,10	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			520	21,17	14,39	56,96	443,35	7,65
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,30	1,86	0,95	21,67	3,81
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (капуста 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, перец зеленый сладкий, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,28	3,16	12,07	91,94	19,30
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	160	4,50	3,88	7,45	83,81	0,83
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высшего сорта)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой муки высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			425	15,92	14,06	67,77	468,66	23,94
Всего				48,01	39,61	180,48	1 284,49	56,64