

МЕНЮ

17 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	11,37	15,56	2,00	193,59	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,00	1,58	0,00	14,21	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш сорт обог. микронутриентами)	30	1,91	4,88	12,91	103,20	0,00
Итого			400	18,91	26,87	24,22	415,76	1,20
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ.(ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,96	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,96	9,99
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,78	2,07	6,17	46,41	3,12
2008	77	БОРЩ (свекла, картофеля, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,83	6,68	7,46	111,77	4,96
2012	282	КОТЛЕТЫ, (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, вода, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	10,41	10,59	7,26	165,83	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	130	5,75	3,90	26,05	162,15	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная)	50	2,07	6,08	6,43	89,02	0,26
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
Итого			685	26,40	29,72	81,80	703,63	11,94
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	0,78	1,71	4,58	37,52	1,69
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,72	3,74	18,52	118,94	9,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода, соль йодированная, говядина 1 категории)	70	9,50	8,80	2,68	131,09	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш сорт)	35	2,63	3,43	26,06	146,08	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	55	4,07	0,33	26,78	126,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
Итого			545	21,48	18,23	99,15	651,24	10,72
Итого				67,19	75,22	214,96	1 817,59	33,85

Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ д/с "Северное сияние"
/Керсипова А.Р./**МЕНЮ**
17 декабря 2024 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко- сливочное несоленое, соль йодированная)	90	8,43	11,58	1,50	144,22	0,12
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,00	1,73	0,00	15,58	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени.мука высш.сорт.обог.микроэлементами)	25	1,53	4,71	10,32	89,80	0,00
Итого			355	15,02	22,39	20,20	343,88	1,06
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,62	1,86	4,93	38,93	2,49
2012	58	БОРЩ (свекла, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,18	6,08	7,82	105,52	5,06
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	4,34	3,42	19,60	126,37	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ, (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	7,33	6,89	4,53	109,31	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	30	1,24	3,64	3,86	53,17	0,16
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			550	19,78	22,22	64,07	538,59	10,71
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,48	1,08	2,77	23,07	1,02
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,51	4,27	17,07	117,01	8,29
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода, соль йодированная, говядина 1 категории)	50	7,61	7,08	1,39	102,02	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	7,80	31,61	0,02
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	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			435	16,86	15,30	75,58	510,64	9,34
Всего				52,06	60,31	169,64	1 440,08	31,10