

Утверждаю

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



МЕНЮ 18 апреля 2025 г. Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, яйца куриные, сахар песок, мука пшеничная (ш.с.), масло сливочное рафинированное, изюм 10% изюмом, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	16,51	12,57	21,23	267,84	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное рафинированное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,95	2,44	6,56	52,16	0,13
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,80	94,00	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, хлеб пшеницы-фаринной муки высшего сорта)	35	4,23	3,11	12,56	95,61	0,07
Итого			415	24,77	20,55	55,15	609,61	0,88
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок апельсиновый)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, тыква отварная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,92	2,48	4,93	45,99	2,85
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох зеленый, лук репчатый, морковь, масло сливочное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеницы фаринной муки высшего сорта, соль йодированная, специи 1 категория)	180/10	8,47	5,95	18,36	161,07	3,31
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ "БИГУС" (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, тыква отварная, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль йодированная, специи 1 категория)	150	10,93	10,34	9,67	176,83	21,70
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			615	21,98	18,99	53,25	473,62	27,86
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, консервы, масло сливочное рафинированное, соль йодированная)	130	3,00	2,97	17,34	108,81	12,59
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба треска перелопаченная с луком, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное рафинированное, соль йодированная)	70	13,94	7,81	2,22	134,81	0,24
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (кефир 2,5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктовом наполнителем)	35	0,98	1,16	27,07	123,97	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,01	38,01
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы фаринной муки высшего сорта)	55	4,07	0,33	26,78	126,39	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			595	29,85	14,49	99,06	655,02	51,74
Всего				77,10	54,13	217,88	1 681,25	82,48

Утверждаю

 И.о. заведующего
 МБДОУ детского сада "Северное сияние"
 /А.Р. Керсипова/


МЕНЮ 18 апреля 2025 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, курья манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	110	15,82	9,74	19,45	232,42	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) сливки пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, соль, йодированная)	30	0,59	1,52	3,99	31,85	0,08
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,53	1,10	10,24	57,12	0,24
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб розочка, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	30	3,85	3,07	10,04	83,76	0,07
Итого			350	21,79	16,43	43,72	405,15	0,55
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (савоя, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, банка ленок, соль йодированная)	30	0,58	1,58	3,48	30,67	1,77
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, лук репчатый, лук репчатый, морковь, масло сливочно- сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, пшеница 1 категории, соль йодированная)	150/10	7,12	4,96	16,27	138,25	2,79
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ "БИГУС" (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, пшеница 1 категории, соль йодированная)	110	8,56	7,39	7,30	130,92	16,72
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (фруктофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микротурбинтама)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			470	17,58	14,11	43,27	371,58	21,28
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, порridge яблочный, консервы, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,70	2,11	14,87	90,21	14,08
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба горбуша пороскожная с кожей, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно- сливочное несоленое, соль йодированная)	50	9,95	5,53	1,54	95,36	0,18
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микротурбинтама)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			490	22,89	10,58	77,12	502,85	51,11
Всего				62,76	40,22	174,21	1 322,88	74,94