

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
И.С.А. Алгинкина/

МЕНЮ 19 февраля 2025 г. Сад 12 часов

Сад 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,06	2,92	15,40	104,80	0,47
		180	3,16	2,62	13,98	92,88	0,58	
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	40	4,26	7,26	12,60	133,25	0,07
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	400	11,48	12,80	41,98	330,93	1,12
Итого								
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,04	30,04	26,00
		100	0,16	0,07	7,04	30,04	26,00	
Итого								
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	2,80	5,69	4,15	79,39	2,00
		180	4,97	5,80	6,55	98,84	9,00	
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	9,85	9,95	16,35	194,55	8,44
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	180	0,18	0,14	20,45	84,35	0,92
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (груша, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	595	19,50	21,78	68,10	508,13	20,36
Итого								
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,07	2,45	32,34	163,70	0,00
		70	17,56	9,64	9,70	195,57	0,42	
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 головы, яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	50	0,75	1,94	3,14	38,82	0,02
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	60	5,44	3,54	39,93	213,47	0,13
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 высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,32	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого								
Всего								
				70,15	57,73	247,03	1 801,68	88,75



МЕНЮ 19 февраля 2025 г. Ясли 12 часов

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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,38	2,47	12,83	87,61	0,39
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	170	2,96	2,47	12,81	86,01	0,55
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	35	3,87	7,18	10,08	120,94	0,07
Итого			355	10,21	12,12	35,72	294,56	1,01
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	1,42	2,93	2,09	40,66	1,01
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	4,07	5,04	6,12	86,56	7,83
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	120	7,85	7,67	14,23	157,50	7,33
2012	372	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (груша, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,17	0,12	18,89	77,78	0,80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,36	0,16	8,56	41,36	0,00
Итого			470	14,87	15,92	49,89	403,86	16,97
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	110	2,60	2,13	27,38	139,03	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	50	12,69	6,43	6,25	133,54	0,28
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,76	1,96	3,20	39,38	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	50	5,09	3,06	37,41	197,21	0,11
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,12	36,12
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			565	30,50	17,82	116,95	759,91	37,31
Всего				55,74	45,93	209,57	1 488,25	81,29