

Утверждаю

Заместитель заведующего  
МБДОУ д/с "Северное сияние"  
/Керсипова А.Р./



**МЕНЮ**  
19 декабря 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,37	4,55	25,59	165,32	0,38
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода, сахар песок)	180	3,57	2,96	13,05	94,17	0,57
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроэлементами)	35	2,28	5,00	15,46	116,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>16,32</b>	<b>17,11</b>	<b>54,40</b>	<b>438,49</b>	<b>0,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>4,51</b>	<b>56,51</b>	<b>0,70</b>
<b>Обед</b>								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, свекла, морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,76	3,77	4,26	54,21	5,67
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода, говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), соль йодированная)	180	6,61	7,75	17,30	165,50	4,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,78	3,08	19,74	118,13	9,70
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,64	10,21	6,96	162,25	0,08
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (мандарин, вода, сахар песок)	180	0,28	0,07	12,30	51,97	5,47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>22,73</b>	<b>25,10</b>	<b>71,16</b>	<b>603,05</b>	<b>25,59</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,80	2,84	27,28	150,03	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	12,99	8,71	5,49	167,35	9,24
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода, томатная паста, соль йодированная)	50	0,95	1,87	3,90	42,19	0,92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,14	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,28	2,47	37,58	187,73	2,95
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,95	9,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>28,27</b>	<b>16,84</b>	<b>131,33</b>	<b>811,72</b>	<b>23,12</b>
<b>Всего</b>				<b>70,12</b>	<b>61,55</b>	<b>261,40</b>	<b>1 909,77</b>	<b>50,36</b>

Утверждаю

Заместитель заведующего  
МБДОУ д/с "Северное сияние"  
Керсипова А.Р./



**МЕНЮ**  
19 декабря 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,97	4,80	21,58	149,91	0,44
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода)	150	3,60	2,99	13,02	94,47	0,58
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничная мука высший сорт обог. микроэлементами)	30	1,92	5,00	12,98	104,62	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>15,45</b>	<b>17,28</b>	<b>47,85</b>	<b>410,29</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,72	2,43	4,37	54,81	0,28
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,72</b>	<b>2,43</b>	<b>4,37</b>	<b>54,81</b>	<b>0,28</b>
<b>Обед</b>								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, свекла, морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,46	3,04	2,68	40,01	3,41
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высший сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, говядина 1 категории)	150	5,15	6,12	13,16	128,22	2,76
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,31	3,81	15,68	106,49	7,62
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высший сорт, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	7,63	7,40	5,03	117,14	0,06
2012	372	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (мандарин, вода, сахар песок)	150	0,23	0,06	11,87	49,80	4,58
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>17,10</b>	<b>20,61</b>	<b>56,90</b>	<b>482,45</b>	<b>18,43</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,21	2,31	23,07	126,01	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, хлеб пшеничный формовой мука высший сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	60	11,16	6,48	4,71	134,67	7,93
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высший сорт, вода, томатная паста, соль йодированная)	30	0,59	1,14	2,46	26,04	0,57
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	7,88	31,93	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высший сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,72	2,41	31,44	160,70	2,49
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКИ) (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,64	9,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высший 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
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>23,44</b>	<b>13,14</b>	<b>106,82</b>	<b>656,67</b>	<b>20,51</b>
<b>Всего</b>			<b>555</b>	<b>58,71</b>	<b>53,46</b>	<b>215,94</b>	<b>1 604,22</b>	<b>40,24</b>