

И.о. заведующего
Северное сияние"
А.Р. Керсипова/

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная потрошенная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	150	5,37	4,56	25,57	165,29	0,38
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (сахар-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,56	2,96	13,07	94,20	0,57
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничного высшего сорта обог. микроулучшенными)	35	2,28	5,01	15,46	116,15	0,00
Итого			405	16,31	17,13	54,40	438,64	0,95
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛЮЙ И МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, свекла, морковь, сахар песок, лимон, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,76	1,51	4,27	33,94	5,68
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (пшеника 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, петрушка (зеленая), соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.))	180	6,15	7,69	13,73	148,66	2,88
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,78	3,11	19,74	118,36	9,70
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (пшеника 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,64	10,24	6,97	162,53	0,08
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	56,10	1,44
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшенными)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	22,17	22,89	68,41	569,59	19,78
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	3,79	2,85	27,26	150,01	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, масло сливочно-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	12,98	8,72	5,46	167,37	9,24
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	50	0,94	1,87	3,88	42,09	0,92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,29	2,47	37,60	187,72	2,95
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшенными)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			670	28,88	16,67	130,44	811,67	73,13
Всего				70,36	57,69	257,45	1 859,90	94,43

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 декабря 2024 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтвская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сливочно-сливочное неосолоное, соль йодированная)	130	4,98	4,73	21,68	149,58	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,58	2,98	11,16	86,85	0,58
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное неосолоное, батон нарезной пшени. мука высшего сорта общ. микроэлементами)	30	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
Итого			350	15,57	17,17	46,03	402,33	1,02
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ (капуста белокочанная, свекла, морковь, сахар песок, лимон, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,46	1,00	2,64	21,63	3,42
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное неосолоное, петрушка (зелень), вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.))	150	5,19	6,09	13,18	128,32	3,18
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное неосолоное, соль йодированная)	110	2,31	3,97	15,69	107,99	7,61
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное неосолоное, соль йодированная)	50	7,33	7,16	4,51	111,67	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,12	10,58	44,60	1,20
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный общ. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			510	16,73	18,52	55,08	455,00	15,41
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, масло сливочно-сливочное неосолоное, соль йодированная)	110	3,21	2,38	23,06	126,62	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (печень говяжья, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта, масло сливочно-сливочное неосолоное, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	11,13	7,36	4,65	142,22	7,92
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	30	0,56	1,13	2,32	25,25	0,55
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное неосолоное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, джем, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	3,65	2,35	31,37	159,32	2,46
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	95	0,85	0,19	7,69	40,84	56,98
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный общ. микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			555	23,88	13,82	105,63	662,47	67,93
Всего				59,18	50,51	210,94	1 559,80	84,86