

Утверждаю

Руководитель учреждения
МБДОУ д/с "Северное сияние"
Алгикина С.А.

МЕНЮ

20 февраля 2025 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода , макаронные изделия высш.сорт, масло сливочно-несоленное, сахар песок, соль йодированная)	150	3,41	3,09	13,10	94,28	0,39
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода , чай черный байховый)	170	2,97	2,47	12,63	85,40	0,55
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт, масло сливочно-сливочное несоленое)	35	3,77	7,13	9,78	118,86	0,03
Итого			355	10,15	12,69	35,51	298,54	0,97
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода)	100	0,16	0,07	7,18	30,58	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,18	30,58	26,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	1,34	2,62	2,08	37,43	0,98
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочно-несоленное, вода , соль йодированная, говядина 1 категории)	150	4,11	4,56	6,10	82,33	7,81
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории , картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	120	7,88	7,91	14,25	159,79	7,35
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (яблоки, вода , сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,17	0,16	18,72	77,91	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	14,82	15,43	49,63	398,25	17,74
Уплотненный полдник								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода , творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочно-несоленное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	110	17,07	13,62	17,02	263,46	0,18
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (мука пшеничная высш.сорт, вода , сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)	50	0,69	1,51	5,48	42,72	0,01
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 сливочно-несоленное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода)	50	4,06	4,52	30,59	179,15	0,11
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(ГРУША) (груша)	95	0,38	0,28	9,78	44,63	4,75
		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			515	30,70	23,99	97,80	741,21	5,83
Всего				55,83	52,18	190,12	1 468,58	50,54

МЕНЮ

20 февраля 2025 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,08	3,49	15,43	110,17	0,47
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода, чай черный байховый)	180	3,14	2,62	13,37	90,34	0,58
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	4,13	7,03	12,21	129,02	0,03
Итого			400	11,35	13,14	41,01	329,53	1,08
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода)	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)	60	2,74	5,54	4,15	77,82	1,96
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода, соль йодированная, томатная паста, говядина 1 категории)	180	4,97	5,75	6,56	98,44	9,01
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	150	9,86	9,97	16,35	194,74	8,44
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (яблоки, вода, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,18	0,17	20,18	84,19	1,84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			595	19,41	21,65	57,84	506,18	21,25
Уплотненный полдник								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода, соль йодированная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	115	19,15	15,96	18,85	300,81	0,20
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (мука пшеничная высш. сорт, вода, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)	50	0,75	1,94	6,56	52,49	0,02
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
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)	60	5,44	5,53	39,97	231,42	0,13
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,29	46,95	5,00
		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
Итого			565	36,96	29,05	122,13	910,70	8,05
Всего				67,88	63,91	227,99	1 776,33	56,38