

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"

И.С. А. Алгункина

МЕНЮ

20 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полутвердая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	190	6,79	4,28	32,44	195,95	0,49
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (сладко-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,57	2,96	13,04	94,16	0,57
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта)	35	2,32	4,32	15,09	108,45	0,00
Итого			405	12,68	11,56	60,57	398,56	1,06
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СНЕЖОК) (сметана 2,5% жирности)	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соевый, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,73	2,11	1,95	31,43	2,37
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (сметана 1 категория, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта)	180	5,60	5,29	13,62	124,56	2,41
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,78	1,96	19,74	107,91	9,70
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (сметана 1 категория, хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,64	9,35	6,96	154,38	0,08
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,21	0,11	12,74	53,73	3,24
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшенично-ржаной обог. микроулучшенный)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			535	21,66	19,02	65,61	523,01	17,80
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	3,07	2,44	32,34	183,59	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕНЫЕ (сметана 1 категория, хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	70	10,21	9,91	6,26	154,91	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	50	0,95	1,87	3,91	42,17	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, дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца, масло подсолнечное рафинированное)	80	4,06	1,63	37,60	179,28	2,95
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшенично-ржаной обог. микроулучшенный)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			670	25,17	16,61	136,33	804,34	63,89
Всего				62,41	49,69	266,71	1 779,91	83,05

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"

Ю.А. Алпихина

МЕНЮ

20 февраля 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная неочищенная, вода питьевая, масло сливочное 2,5% жирности, сахар белый, масло сливочное неочищенное, соль гидрокарбонатная)	170	6,49	6,21	28,32	195,76	0,57
2012	307	КАКАО С МОЛОКОМ (сгущенное молоко, сахар белый, масло сливочное 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,60	2,99	11,20	87,16	0,58
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное неочищенное, хлеб пшеничный формовый мука высшего сорта)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			350	12,03	13,49	52,11	379,53	1,16
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СМЕТОК) (сметана 20% жирности)	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соевые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонатная)	30	0,45	1,62	1,20	21,27	2,88
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (овощная 1 категория, картошка, морковь, лук репчатый, масло сливочное неочищенное, вода питьевая, соль гидрокарбонатная, мука пшеничная высшего сорта)	150	4,77	4,25	13,14	109,93	2,76
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, масло сливочное 2,5% жирности, масло сливочное неочищенное, соль гидрокарбонатная)	110	2,30	2,44	15,67	94,00	7,61
2008	288	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (овощная 1 категория, хлеб пшеничный формовый мука высшего сорта, вода питьевая, масло сливочное неочищенное, соль гидрокарбонатная)	50	7,31	6,42	4,47	104,73	0,00
2012	372	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, апельсины, вода питьевая, сахар белый)	150	0,18	0,09	10,18	43,00	2,87
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обдир. неочищенный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			510	16,33	14,99	53,14	413,72	16,12
Уплотненный полдник								
2008	161	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сливочное неочищенное, соль гидрокарбонатная)	110	2,60	2,04	27,41	138,35	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (говядина 1 категория, хлеб пшеничный формовый мука высшего сорта, вода питьевая, масло сливочное неочищенное, соль гидрокарбонатная)	50	7,31	6,26	4,47	103,29	0,00
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 10% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонатная)	30	0,57	1,13	2,33	25,30	0,53
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар белый)	150	0,10	0,00	7,86	31,84	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар белый, масло сливочное неочищенное, дрожжи, масло сливочное 2,5% жирности, вода, масло подсолнечное рафинированное, соль гидрокарбонатная)	50	3,38	1,36	31,29	149,16	2,46
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,88	57,04
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной пшеничный обдир. неочищенный)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			545	19,29	11,39	109,66	624,88	60,55
Всего				50,46	42,28	219,11	1 472,13	77,82