

МЕНЮ
20 декабря 2024 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	16,53	12,60	21,25	268,24	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	50	1,65	3,04	7,75	65,36	0,26
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,82	94,06	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	4,21	3,69	12,87	102,09	0,07
Итого			415	25,47	21,76	56,69	529,75	1,01
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода, соль йодированная)	50	0,86	2,49	4,80	45,92	2,10
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко- сливочное несоленое, вода, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/10	8,48	5,97	18,37	161,21	3,31
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода, томатная паста)	160	14,22	14,22	14,29	245,68	17,23
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
Итого			625	25,22	22,90	57,75	542,56	22,64
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, говядина 1 категории)	180	8,76	7,96	23,57	201,98	20,62
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (КОНФЕТЫ) (конфеты молочные)	35	0,95	0,00	28,83	119,10	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	42,99	59,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	55	4,07	0,33	26,78	126,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
Итого			575	21,40	13,08	106,27	635,81	81,55
Всего				72,59	57,84	230,61	1 751,12	107,20

Утверждаю

Заместитель заведующего

МБДОУ д/с "Северное сияние"

/Керсипова А.Р./

МЕНЮ

20 декабря 2024 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	15,78	11,17	19,16	243,76	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	30	1,00	1,89	4,81	40,39	0,16
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,94	3,15	15,13	105,59	0,68
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшени. мука высш. сорт, обог. микроэлементами)	30	3,83	3,55	10,28	89,02	0,07
Итого			350	24,55	19,76	49,38	478,76	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,52	1,42	2,96	27,21	1,26
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, говядина 1 категории, соль йодированная)	150/10	7,11	4,87	16,24	137,45	2,79
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода, томатная паста)	120	12,09	11,73	12,20	206,27	15,55
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	21,04	18,20	49,56	450,42	19,60
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, горошек зеленый консервы, говядина 1 категории)	150	7,42	5,87	19,89	163,24	22,42
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ(КОНФЕТЫ) (конфеты молочные)	25	0,68	0,00	20,58	85,00	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. 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			480	17,46	10,12	83,10	500,34	80,20
Всего				63,55	48,18	191,94	1 472,52	102,87