

Утверждаю

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



МЕНЮ 20 декабря 2024 г. Сад 12 часов

Сад 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	16,51	12,57	21,22	267,83	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная выш. сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,96	2,45	6,61	52,47	0,13
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,78	93,91	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен. мука выш. сорт обог. микронутриентами)	35	4,20	3,68	12,86	101,95	0,07
Итого			415	24,75	21,13	55,47	516,16	0,88
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свиная, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,92	2,48	4,94	46,03	2,85
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко- сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшенич. формовой мука выш. сорт, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/10	8,47	5,95	18,36	161,11	3,31
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная выш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	160	14,21	14,22	14,24	245,78	17,23
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	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	51,03	0,00
Итого			625	25,26	22,87	57,83	542,65	23,39
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, говядина 1 категории)	180	8,66	7,98	24,00	203,47	17,41
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИК) (пряники)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука выш. сорт)	55	4,07	0,33	26,78	126,39	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			575	20,41	13,23	76,09	514,29	56,67
Всего				70,92	57,33	199,49	1 616,10	82,94

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

МБДОУ детский сад № 10

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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная)	110	15,77	9,60	19,36	230,55	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,59	1,53	3,99	32,08	0,08
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,53	1,10	10,15	56,79	0,24
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00
Итого			350	21,28	19,13	43,50	388,42	0,48
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,58	1,42	3,53	29,39	1,76
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко- сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, говядина 1 категории, соль йодированная)	150/10	7,10	4,97	16,23	138,21	2,79
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста)	120	12,03	11,32	12,11	201,98	15,62
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,84	31,33	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	21,03	17,89	48,19	441,70	20,17
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	7,31	6,04	20,29	166,04	19,20
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,12	36,09	36,09
2008		кондитерское изделие в ассортименте (пряник) (пряники)	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	73	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. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	16,70	10,40	61,36	414,31	56,34
Итого				59,51	47,52	163,15	1 287,43	78,99