

Утверждаю

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



# МЕНЮ

21 января 2025 г.  
Если 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                            | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                               |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                  | 90    | 8,49              | 11,78      | 1,52             | 146,00                                             | 0,12                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                     | 60    | 0,00              | 1,56       | 0,00             | 14,04                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                            | 180   | 5,06              | 4,37       | 8,38             | 94,28                                              | 0,94                  |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                               | 25    | 1,56              | 4,38       | 10,08            | 85,96                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 355   | 15,11             | 22,09      | 19,98            | 340,28                                             | 1,06                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)                                                                                                                                     | 100   | 0,00              | 0,00       | 11,55            | 46,19                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 100   | 0,00              | 0,00       | 11,55            | 46,19                                              | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ<br>(картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                     | 40    | 0,62              | 1,69       | 4,94             | 37,41                                              | 2,49                  |
| 2012                          | 58                  | БОРЩ<br>(свекла, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150   | 4,16              | 6,14       | 7,97             | 106,54                                             | 5,03                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                             | 110   | 4,35              | 3,20       | 19,65            | 124,63                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТЫ,<br>(говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                           | 50    | 7,33              | 6,79       | 4,56             | 108,62                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)                                                                                | 30    | 1,23              | 3,62       | 3,84             | 52,94                                              | 0,16                  |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                          | 150   | 0,75              | 0,15       | 14,85            | 64,50                                              | 3,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                   | 20    | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 550   | 19,76             | 21,77      | 64,29            | 535,43                                             | 10,68                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 54                  | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)                                                                                  | 30    | 0,47              | 0,97       | 2,73             | 22,01                                              | 1,05                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                           | 120   | 2,51              | 4,20       | 17,08            | 116,45                                             | 8,29                  |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)          | 50    | 8,48              | 3,78       | 3,10             | 80,52                                              | 0,14                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                     | 150   | 0,10              | 0,00       | 8,02             | 32,45                                              | 0,02                  |
| 2008                          |                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ПЕЧЕНЬЕ)<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                             | 25    | 1,89              | 2,47       | 18,72            | 104,92                                             | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                      | 40    | 2,96              | 0,24       | 19,47            | 91,89                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                   | 20    | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 435   | 17,73             | 11,84      | 77,60            | 489,03                                             | 9,50                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                               |       | 52,60             | 55,70      | 173,42           | 1 410,93                                           | 21,24                 |

Утверждаю

Руководитель учреждения  
МБДОУ д/с "Северное сияние"  
(Алгинкина С.А.)

# МЕНЮ

21 января 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                            | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                               |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                               | 110   | 11,38             | 15,57      | 2,00             | 193,69                                             | 0,16                  |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ<br>(КОНСЕРВИРОВАННОЙ)<br>(кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                     | 60    | 0,00              | 1,55       | 0,00             | 14,01                                              | 0,00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                            | 200   | 5,63              | 4,85       | 9,31             | 104,76                                             | 1,04                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)                                                                                                               | 30    | 1,94              | 4,31       | 12,60            | 96,96                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 400   | 18,95             | 26,28      | 23,91            | 409,42                                             | 1,20                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)                                                                                                                                     | 100   | 0,00              | 0,00       | 5,16             | 20,62                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 100   | 0,00              | 0,00       | 5,16             | 20,62                                              | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ<br>(картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                     | 50    | 0,78              | 2,07       | 6,17             | 46,42                                              | 3,12                  |
| 2008                          | 77                  | БОРЩ<br>(свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 180   | 4,83              | 6,69       | 7,41             | 111,56                                             | 4,96                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                             | 130   | 5,75              | 3,90       | 26,05            | 162,06                                             | 0,00                  |
| 2012                          | 282                 | КОТЛЕТЫ,<br>(говядина 1 категории, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, вода, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                         | 70    | 10,42             | 10,65      | 7,25             | 166,27                                             | 0,00                  |
| 2008                          | 368                 | СОУС МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)                                                                               | 50    | 2,07              | 6,08       | 6,43             | 89,01                                              | 0,26                  |
| 2008                          | 442                 | СОК В АССОРТИМЕНТЕ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                          | 180   | 0,90              | 0,18       | 17,82            | 77,40                                              | 3,60                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                  | 25    | 1,66              | 0,22       | 10,61            | 51,06                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 685   | 26,41             | 29,79      | 81,74            | 703,78                                             | 11,94                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 54                  | ИКРА МОРКОВНАЯ<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)                                                                                  | 50    | 0,78              | 1,69       | 4,54             | 37,22                                              | 1,69                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                           | 130   | 2,72              | 3,71       | 18,53            | 118,65                                             | 9,00                  |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)         | 70    | 8,31              | 5,05       | 4,60             | 97,33                                              | 0,20                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                     | 180   | 0,12              | 0,00       | 9,92             | 40,15                                              | 0,02                  |
| 2008                          |                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ПЕЧЕНЬЕ)<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)                                                                                                                            | 35    | 2,63              | 3,43       | 26,07            | 146,10                                             | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                     | 55    | 4,07              | 0,33       | 26,79            | 126,43                                             | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                  | 25    | 1,66              | 0,22       | 10,61            | 51,06                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                               | 545   | 20,29             | 14,43      | 101,06           | 616,94                                             | 10,91                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                               |       | 65,65             | 70,50      | 211,87           | 1 750,76                                           | 24,05                 |