

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"
С.А.Алгинкина/

МЕНЮ

21 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,79	3,41	23,42	144,08	0,38
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,78	93,89	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	35	4,23	3,11	12,56	95,67	0,07
Итого			385	12,10	8,95	50,76	333,64	0,97
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,04	30,02	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,04	30,02	26,00
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,92	2,47	4,94	46,00	2,85
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/10	8,45	4,51	18,33	147,96	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, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, томатная паста)	160	13,61	13,64	14,22	238,00	17,21
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (схофруты (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	51,04	0,00
Итого			625	24,64	20,84	57,78	521,70	23,37
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	2,98	1,44	17,31	94,90	12,58
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное)	70	11,43	8,98	7,27	155,93	0,35
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш сорт)	35	2,63	3,43	26,06	146,06	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	55	4,07	0,33	26,78	126,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,04	0,00
Итого			595	28,57	16,60	105,39	693,33	23,83
Всего				65,47	46,46	220,97	1 578,69	74,17

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ «детский сад "Северное сияние"»
Т.С. А. Алгикина/

МЕНЮ 21 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	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	130	4,50	3,65	20,00	131,35	0,44
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности)	180	1,52	1,10	10,36	57,67	0,24
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	30	3,84	3,06	10,04	83,65	0,07
Итого			340	9,86	7,81	40,40	272,67	0,75
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,15	30,46	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,15	30,46	26,00
Обед								
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,58	1,42	3,37	28,77	1,78
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, говядина 1 категории, соль йодированная)	150/10	7,06	3,70	16,16	126,36	2,80
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, томатная паста)	120	11,57	10,88	12,03	195,89	15,59
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	20,53	16,18	47,78	422,77	20,17
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	2,70	1,17	14,86	81,80	14,10
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,50	6,63	5,17	110,57	0,24
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
2008		кондитерское изделие В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш сорт)	25	1,89	2,46	18,70	104,83	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 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			490	21,25	12,56	82,30	534,57	24,60
				51,80	36,62	177,63	1 260,47	71,52