

МЕНЮ 21 марта 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 8,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль (поджаривание))	110	15,82	9,54	19,42	230,38	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль (поджаривание))	30	0,58	1,43	4,12	31,71	0,08
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,53	1,10	10,19	57,10	0,24
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржаной, хлеб пшенично-формовой мука высш.сорт)	30	3,81	3,02	10,04	83,18	0,07
Итого			360	21,74	15,09	43,77	402,37	0,55
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 (свеколка, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль (поджаривание))	30	0,58	1,72	3,53	32,18	1,80
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох пшеничный, лук репчатый, морковь, масло сливочно- сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшенично-формовой мука высш.сорт, говядина 1 категории, соль (поджаривание))	150/10	7,09	4,95	16,24	138,00	2,79
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль (поджаривание), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	120	12,01	11,30	12,22	202,35	15,58
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, вода питьевая, сахар песок)	150	0,12	0,09	10,59	44,03	0,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	21,12	18,24	51,06	457,35	20,77
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сливочно-сливочное несоленое, соль (поджаривание))	110	2,72	2,08	14,91	90,20	14,14
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль (поджаривание))	50	8,15	3,27	1,52	68,17	0,11
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,75
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИК) (пряники заварные)	25	1,49	1,19	18,91	92,29	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	95	0,85	0,19	7,69	40,84	56,98
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-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	21,99	8,65	77,28	484,18	71,98
Всего				65,35	42,08	182,21	1 386,90	95,30

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
С.А. Алликина

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
С.А. Алликина

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (масло 3,0% жирности, крупяная паста, яйца куриные (шт.), масло сливочно-сливочное растительное, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	16,51	12,54	21,25	267,59	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное растительное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,95	2,43	6,58	52,20	0,13
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,77	93,91	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничный, хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	35	4,23	3,11	12,56	95,71	0,07
Итого			415	24,77	20,51	55,16	509,41	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 (свежая, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,92	2,49	4,94	46,18	2,85
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, морковь тушеный, лук репчатый, морковь, масло сливочно-сливочное растительное, вода питьевая, хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта, соль йодированная, говядина 1 категории)	160/10	8,46	5,94	18,35	160,94	3,31
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (картофель, батат, говядина 1 категории, крупяная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, томатная паста)	160	14,22	14,25	14,28	246,10	17,23
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груши, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,11	13,28	55,11	0,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроузелками)	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
Итого			605	25,40	23,01	61,46	559,38	24,11
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сливочно-сливочное растительное, соль йодированная)	130	3,00	2,99	17,34	108,96	12,59
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанная, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное растительное, соль йодированная)	70	11,42	4,76	2,25	97,81	0,15
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,8% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		кондитерское изделие в ассортименте (ПРЯНИК) (пряники сахарные)	35	2,07	1,65	26,27	128,20	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	55	4,07	0,33	26,78	126,40	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроузелками)	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
Итого			595	28,52	11,95	98,91	627,42	73,64
Всего				79,19	55,57	225,63	1 739,21	100,56