

Утверждаю

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

МЕНЮ **21 апреля 2025 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	170	3,10	3,30	13,23	95,47	0,44
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	190	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,00	0,18	23,51	101,91	6,01
Итого			400	5,22	3,48	46,66	237,53	6,47
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СНЕЖОК) (сметанк 2,5% жирности)	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,96	2,62	5,36	49,34	4,37
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, лавина 1 категории)	185	5,28	6,35	12,17	127,36	4,96
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	155	14,08	13,54	33,62	312,76	1,02
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ягоды, сахар песок, вода питьевая)	180	0,08	0,03	10,22	42,77	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			605	22,07	22,74	72,04	583,90	11,25
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,00	11,47	19,84	222,63	10,03
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,71	1,86	2,98	37,13	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоки)	120	0,48	0,48	11,75	56,35	11,99
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ЗЕФИР) (зефир)	40	0,32	0,04	31,92	130,40	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
Итого			600	18,31	14,57	122,52	705,21	25,64
Всего				48,50	43,29	245,42	1 580,64	43,66

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 апреля 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочно-сладкое несоленое, соль йодированная)	150	2,88	3,01	10,84	82,45	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	13,63	54,93	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (дрожжи, мука пшеница формовой мука высшего сорта)	35	1,98	0,17	19,89	87,84	4,00
Итого			355	4,96	3,18	44,36	225,22	4,44
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
Итого			100	2,81	2,43	4,66	52,38	0,52
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,71	2,14	4,10	38,83	3,18
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа геркулес, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, масло сливочно-сладкое несоленое, вода питьевая, солонина 1 категории, соль йодированная)	150	4,25	5,16	9,92	103,56	4,02
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (пшеница 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,78	11,08	27,47	256,83	0,79
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (клубника, сахар песок, вода питьевая)	150	0,07	0,03	8,17	34,34	0,78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			480	18,14	18,57	58,19	474,89	8,77
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (пшеница 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сливочно-сладкое несоленое, соль йодированная)	110	8,78	8,55	17,26	181,29	8,74
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,53	2,22	1,48	34,81	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
2008		кондитерское изделие в ассортименте (зефир) (зефир)	25	0,20	0,03	20,03	81,83	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеница формовой мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
Итого			475	15,03	11,78	91,97	544,96	21,76
Всего				40,94	35,96	199,18	1 297,45	35,49