

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 января 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода, макаронные изделия высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	150	3,39	2,63	12,99	89,60	0,39
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода, чай черный байховый)	170	2,97	2,47	12,69	85,59	0,55
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	4,10	3,02	12,17	92,74	0,03
Итого			355	10,46	8,12	37,85	267,93	0,97
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	1,38	2,94	2,07	40,48	0,98
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	4,10	3,59	6,16	73,81	7,88
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	120	7,86	7,81	14,24	158,80	7,34
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (яблоки, вода, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,17	0,16	18,52	77,13	1,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	14,83	14,68	49,47	391,01	17,80
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная оппавская, вода, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	4,72	2,15	27,88	149,63	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода, соль йодированная, говядина 1 категории)	50	7,61	7,09	1,31	101,69	0,01
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода)	50	4,03	2,81	30,57	163,57	0,11
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(БАНАН) (банан)	95	1,42	0,47	19,94	91,17	9,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.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
			515	26,26	16,69	114,42	723,51	10,67
				51,71	39,56	208,75	1 412,37	55,44

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 января 2025 г.
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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода , макаронные изделия высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	180	4,06	3,05	15,42	106,04	0,47
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода , чай черный байховый)	180	3,14	2,62	13,39	90,40	0,58
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	4,47	3,05	14,60	104,30	0,03
Итого			400	11,67	8,72	43,41	300,74	1,08
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода)	100	0,16	0,07	7,05	30,08	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,05	30,08	26,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	2,74	5,53	4,15	77,72	1,96
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода , соль йодированная, томатная паста, говядина 1 категории)	180	4,97	5,77	6,55	98,62	9,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории , картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	150	9,85	9,96	16,34	194,62	8,44
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (яблоки, вода , сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,18	0,17	20,20	84,29	1,84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,07	0,00
Итого			595	19,40	21,65	57,85	506,32	21,24
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода , соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	115	4,93	1,69	29,09	151,25	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода , соль йодированная, говядина 1 категории)	50	7,58	7,05	1,24	100,90	0,01
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	60	5,38	2,95	39,89	207,71	0,13
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,50	0,50	20,97	95,88	9,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	55	4,07	0,33	26,79	126,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,07	0,00
Итого			585	30,16	17,24	136,71	834,96	11,39
Итого				61,39	47,68	245,02	1 672,10	59,71

3 16.

2 6.

16.01-

месса

21.

Модель

Тур