

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное нежирное, соль (по вкусу))	100	10,05	13,58	1,79	169,65	0,14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,77	3,68	37,47	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное нежирное, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	25	1,56	4,33	10,08	85,55	0,00
Итого			365	18,43	24,05	23,93	386,95	3,42
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,12	30,33	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,12	30,33	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль (по вкусу))	30	0,27	1,56	2,43	25,41	1,64
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель (клубни), морковь, лук репчатый, порridge мясной говяжий, масло сливочно-сливочное нежирное, вода питьевая, соль (по вкусу), сметана 10% жирности, соль (по вкусу))	150	4,12	5,77	6,67	97,58	5,14
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гречка перловая, сахар, вода питьевая, масло сливочно-сливочное нежирное, соль (по вкусу))	110	3,29	3,01	20,88	123,67	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 10% жирности, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль (по вкусу), сметана 10% жирности, соль (по вкусу))	50	6,79	6,28	1,90	93,38	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микротренингом)	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			510	16,52	16,93	58,23	448,84	9,79
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль (по вкусу), масло сливочно-сливочное нежирное, вода питьевая)	150	5,23	2,83	33,49	180,51	0,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (макрина пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, рыба минтай (филе), масло сливочно-сливочное нежирное, соль (по вкусу))	50	8,95	5,33	5,14	104,52	0,25
2012	383	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/8/5	0,16	0,00	8,22	34,37	0,62
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное нежирное, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, сахар 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль (по вкусу))	50	4,04	7,15	29,04	196,58	0,06
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	44,64	9,50
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микротренингом)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			598	23,13	16,12	113,75	696,14	10,63
				58,24	57,17	200,03	1 559,28	49,84

Утверждаю

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



МЕНЮ
22 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное несоленое)	110	11,39	15,57	2,00	193,86	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,66	3,69	36,52	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (запеканка сливочная несоленая, хлеб пшенично-формовой мука высшего сорта)	30	1,94	4,30	12,60	96,80	0,00
Итого			400	29,72	26,38	27,60	431,94	3,54
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,03	30,00	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,03	30,00	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,43	2,63	3,94	41,94	3,47
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель белочешечный, картофель, морковь, лук репчатый, порridge зеленый консервы, масло сливочное несоленое, вода питьевая, специи 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,07	6,91	7,98	116,95	6,15
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая трижды, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное несоленое)	130	4,16	3,41	26,39	152,71	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 10% жирности, мясо пшеничная высти сорт, вода питьевая, соль йодированная, специи 1 категории)	70	9,50	8,80	2,70	131,18	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микронутриентами)	25	1,61	0,21	10,29	49,50	0,00
Итого			635	21,67	22,14	69,12	569,68	13,23
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное несоленое)	160	5,46	3,19	34,91	190,37	0,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (рыбное филе 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба миктай неваренный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,58	11,07	7,31	179,44	0,35
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (лимон, лимон, вода питьевая, чай-черный байховый)	200/10/6	0,19	0,01	10,13	42,37	0,99
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко ступенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,83	8,58	34,72	235,41	0,08
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,01	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			586	29,32	23,81	135,09	875,93	11,42
				71,87	72,40	238,84	1 907,55	54,19