

Утверждаю

Руководитель учреждения

МБДОУ д/с "Северное сияние"

/Алгинкина С.А./

МЕНЮ

23 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,30	3,83	21,54	137,66	0,38
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода , сахар песок)	180	3,56	2,96	13,07	94,20	0,57
2021	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	35	1,97	0,17	19,84	87,61	4,00
Итого			405	14,93	11,56	54,75	382,47	4,95
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,11	1,94	0,60	20,27	0,30
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), вода , говядина 1 категории , картофель, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), соль йодированная)	180	6,61	5,77	17,31	147,69	4,68
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	2,77	2,19	19,72	109,93	9,70
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории , хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	10,63	9,40	6,97	154,85	0,08
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода , сахар песок)	180	0,14	0,14	13,10	55,12	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			635	21,92	19,66	68,30	538,85	16,20
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода , соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	3,78	1,62	27,24	138,79	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	13,41	7,81	5,47	160,81	9,24
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода , томатная паста, соль йодированная)	50	0,95	1,87	3,92	42,21	0,92
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода , сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем)	60	4,31	2,76	37,60	190,58	2,95
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,96	9,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			670	28,70	15,01	131,31	796,83	23,12
Всего				68,35	48,73	258,87	1 774,66	44,97

Утверждаю

Руководитель учреждения

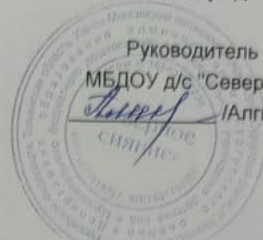
МБДОУ д/с "Северное сияние"

Алгинкина С.А./

МЕНЮ

23 января 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	130	3,72	3,34	18,79	119,90	0,33
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	150	3,58	2,98	13,08	94,54	0,58
2021	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшенични формовой мука высш сорт)	30	1,59	0,13	17,33	75,76	4,00
Итого			350	13,85	10,94	49,47	351,49	4,91
II Завтрак								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,72	2,43	4,37	54,81	0,28
Итого			100	2,72	2,43	4,37	54,81	0,28
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы консервированные, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,06	1,63	0,36	16,32	0,18
2012	85	СУП С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.) вода, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, говядина 1 категории)	150	5,11	4,68	13,12	114,98	2,77
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	2,29	2,07	15,65	90,56	7,61
2012	289	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ (говядина 1 категории, хлеб пшенични формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	7,62	6,67	5,03	110,57	0,06
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода, сахар песок)	150	0,12	0,12	12,52	52,34	1,20
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			510	16,52	15,35	55,16	425,56	11,82
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	3,22	1,35	23,14	117,70	0,00
2008	290	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, хлеб пшенични формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	60	11,47	5,74	4,72	129,23	7,92
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ (сметана 16% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода, томатная паста, соль йодированная)	30	0,57	1,15	2,39	25,84	0,55
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2012		ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, джем)	50	3,70	1,95	31,32	155,98	2,46
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(БАНАН) (банан)	95	1,42	0,47	19,94	91,17	9,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенични 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			555	24,76	11,08	117,40	684,76	20,45
Всего				57,85	39,80	226,40	1 516,62	37,46

9,85
200
ММ
ТНБ
47
16.12