

МЕНЮ

23 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	16,01	12,07	21,23	261,36	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,95	2,43	6,59	52,22	0,13
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	190	1,64	1,15	12,46	67,06	0,25
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	35	4,23	3,12	12,56	95,76	0,07
Итого			405	22,83	18,77	52,84	476,40	0,61
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	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (помидоры (крутые), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,56	2,61	2,29	36,00	10,64
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, соль йодированная, специя 1 категории)	180/10	8,47	5,94	18,37	160,99	3,31
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ "БИГУС" (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, специя 1 категории, соль йодированная)	150	10,94	10,33	9,67	176,69	21,70
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			615	21,63	19,10	50,62	463,44	35,65
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек консервный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,00	2,98	17,34	108,89	12,59
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба ледяная потрошенная с кожей)	70	16,31	12,45	5,77	200,18	0,42
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш. сорт)	35	2,63	3,43	26,07	146,09	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,79	126,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			595	33,47	21,61	103,94	751,64	23,91
Всего				78,43	59,58	217,50	1 734,48	62,17

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
И.С.А. Алгикина

МЕНЮ 23 июня 2025 г. Ясли 12 часов

Если 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, мука пшеница, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	110	15,41	9,36	19,38	227,03	0,16
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная выш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,59	1,53	3,90	31,78	0,08
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песка, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,52	1,10	10,36	57,68	0,24
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржаной, хлеб пшеница, формовой мука выш.сорт)	30	3,84	3,06	10,04	83,66	0,07
Итого			350	21,36	15,05	43,68	400,15	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								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (помиды крупный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,45	2,08	1,83	28,67	8,46
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, хлеб пшеница, формовой мука выш.сорт, соль йодированная, пшеница 1 категории)	150/10	7,07	4,93	16,16	137,48	2,79
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ "БИГУС" (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная выш.сорт, сахар песок, пшеница 1 категории, соль йодированная)	110	8,56	7,50	7,35	132,04	16,72
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (яблоки), сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржан-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	17,40	14,69	41,56	369,94	27,97
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,71	2,17	14,88	90,92	14,10
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная выш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба горбуша порционная с кожей)	50	11,58	7,71	2,89	127,07	0,28
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье саварное мука выш.сорт)	25	1,89	2,46	18,71	104,85	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоки)	95	0,38	0,38	9,32	44,69	9,51
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеница, формовой мука выш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржан-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			490	25,04	16,89	80,52	584,98	24,94
Всего				64,30	46,73	175,86	1 398,07	55,46