

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 декабря 2024 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 КРУПКОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	170	3,11	3,29	13,24	95,46	0,44
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	190	0,12	0,00	9,92	40,14	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезанный кусочками высшего сорта обог. микроэлементами)	40	1,97	0,75	23,81	108,21	6,01
Итого			400	5,20	4,04	46,97	243,81	6,47
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1,13	2,64	6,43	54,25	4,76
2008	91	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	185	5,29	6,35	12,18	127,42	4,96
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	155	14,08	13,52	33,61	312,56	1,02
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ягоды, сахар песок, вода питьевая)	180	0,08	0,03	10,22	42,78	0,90
TK №003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			605	22,25	22,74	73,11	588,68	11,64
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	15,52	19,64	259,06	10,03
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,71	1,86	2,97	37,12	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,01
2008		кондитерское изделие в ассортименте (ВАФЛЯ) (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муки высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
TK №003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			580	19,53	19,62	117,86	739,48	73,66
Всего				49,98	47,40	242,14	1 611,97	92,27

Утверждаю

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



МЕНЮ
23 декабря 2024 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,87	2,98	10,84	82,19	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай кардон Байховый)	170	0,10	0,00	13,57	54,65	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной тостовый высшего сорта, обогр., микронутриентами)	35	1,94	0,74	20,14	93,90	4,00
Итого			355	4,91	3,72	44,55	230,74	4,44
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (творожная 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консерв., масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,83	2,02	4,72	40,56	3,45
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, лавровый 1 категории, соль йодированная)	150	4,26	5,19	9,94	103,91	4,02
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,77	11,10	27,45	256,90	0,79
2012	375	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (брусника, сахар/песок, вода питьевая)	150	0,07	0,03	8,31	34,88	0,78
Итого			480	18,26	18,50	58,95	477,58	9,04
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	8,44	13,50	16,80	222,71	8,49
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 10% жирности, соль йодированная)	30	0,54	3,34	1,49	44,97	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,01	60,01
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (КОНФЕТА) (конфеты молочные)	25	0,68	0,00	20,58	85,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогр., микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			475	15,68	17,62	90,37	595,71	71,52
Всего				41,85	40,84	198,07	1 344,03	85,50