

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 января 2025 г.
Ясли 12 часов

Если 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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "теркулес", вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	140	4,47	4,59	18,29	132,79	0,37
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,96	3,15	15,35	106,50	0,68
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	3,85	3,07	10,04	83,76	0,07
Итого			350	12,28	10,81	43,68	323,05	1,12
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,53	1,65	2,95	29,29	1,28
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, говядина 1 категории, соль йодированная)	150/10	7,06	3,51	16,17	124,63	2,80
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода, томатная паста)	120	12,06	11,87	12,02	206,76	15,61
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	20,97	17,21	49,30	440,17	19,69
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, горошек зеленый консервы)	110	2,69	0,99	14,85	80,05	14,07
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	8,10	2,51	1,44	60,71	0,11
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,45
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ(ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКИ) (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
			490	21,68	10,50	78,45	503,34	24,13
				55,43	38,62	181,33	1 309,56	46,94



МЕНЮ

24 января 2025 г.
Сад 12 часов

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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	180	5,77	5,60	23,67	168,71	0,48
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,08	2,43	14,76	93,83	0,52
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	4,23	3,12	12,56	95,76	0,07
Итого			415	13,08	11,15	50,99	358,30	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода, соль йодированная)	50	0,86	2,47	4,80	45,61	2,09
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/10	8,46	4,39	18,35	146,94	3,31
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ (капуста белокачанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода, томатная паста)	160	14,21	14,19	14,22	245,05	17,23
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ (смесь сушеных фруктов, сахар песок, вода)	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			625	25,19	21,27	57,66	527,36	22,63
Уплотненный полдник								
2012	330	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (картофель, морковь, капуста белокачанная, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	2,98	1,27	17,31	93,33	12,58
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	11,41	3,37	2,23	85,14	0,15
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	180	5,21	4,49	7,54	96,92	0,22
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш.сорт)	35	2,63	3,43	26,07	146,10	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
		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	51,06	0,00
Итого			595	28,36	13,51	100,35	645,98	22,95
Всего				67,13	46,03	218,90	1 574,64	48,65