



Заведующий
МБДОУ детского сада "Северное сияние"
/С.А. Алгинкина/

МЕНЮ **24 марта 2025 г.** **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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная полутвердая, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, соль, йодированная)	150	3,27	3,06	10,12	81,55	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	13,51	54,41	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (дрож., хлеб пшенично-формовой мука высш.сорта)	35	1,97	0,17	19,84	87,61	4,00
Итого			355	5,34	3,23	43,47	223,57	4,44
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СНЕЖОК) (сметана 2,5% жирности)	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, капуста соевые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,69	2,18	4,07	39,07	3,16
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, капуста пекинская, морковь, лук репчатый, огурцы соевые, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	4,20	5,04	9,84	101,81	4,02
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,79	10,95	27,41	255,58	0,80
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ягоды, сахар песок, вода питьевая)	150	0,07	0,03	8,13	34,19	0,78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшителями)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			480	18,08	18,36	57,98	471,98	8,76
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, соль, йодированная)	110	8,75	8,77	17,27	183,19	8,74
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,52	2,20	1,35	34,02	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИНЫ) (мандарины)	100	0,80	0,20	7,51	38,04	38,04
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высшего сорта)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-формовой мука высш.сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшителями)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			475	17,07	14,20	88,13	559,52	49,80
Всего				43,39	38,29	193,78	1 309,07	63,30



МЕНЮ
24 марта 2025 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 КРУПОЙ (овсяно пшено, 2,5% жирности, вода питьевая, крупа пшеничная полутвердая, масло сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	170	3,55	3,33	12,64	95,17	0,44
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный (байховый))	190	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (дрожжи, хлеб пшенично-ржаной мука высшего сорта)	40	2,00	0,18	23,49	101,81	6,00
Итого			400	5,67	3,51	46,05	237,13	6,46
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СНЕЖОК) (сметана 2,5% жирности)	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, порей свежий, консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,96	2,65	5,36	49,66	4,37
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, специи 1 категории)	185	5,28	6,33	12,17	127,12	4,96
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (сметана 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	155	14,08	13,51	33,63	312,48	1,02
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ягоды, сахар песок, вода питьевая)	180	0,08	0,03	10,22	42,77	0,90
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшенным)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			605	22,07	22,72	72,05	583,70	11,25
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (сметана 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,00	11,47	19,84	222,70	10,03
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,71	1,87	2,96	37,14	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	120	0,96	0,24	8,99	45,57	45,57
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высшего сорта)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшенным)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-ржаной мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
Итого			600	21,47	18,22	117,57	730,86	59,22
				52,11	46,95	239,87	1 605,69	77,23