

Утверждаю

И.о. заведующего
МБДОУ детского сада "Северное сияние"
/А.Р. Керсипова/

МЕНЮ
24 декабря 2024 г.
Сад 12 часов

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (цп), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, йодированное, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное, несолёное)	110	11,39	15,61	2,00	194,18	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,66	3,69	36,57	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное, несолёное, батон нарезной, пшеница высшего сорта, обог., микроэlementы)	30	1,91	4,86	12,89	102,90	0,00
Итого			400	20,69	26,98	27,89	438,41	3,54
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар, песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль, йодированное)	50	0,43	2,62	3,94	41,87	3,48
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, порridge, мясной консерв., масло сливочно-сливочное, несолёное, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль, йодированное)	180	5,07	6,91	7,98	116,92	6,14
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гречка, гречневая, пропаренная, вода питьевая, соль, йодированная, масло сливочно-сливочное, несолёное)	130	4,16	3,42	26,37	152,78	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, морковь, лук репчатый, вода питьевая, соль, йодированная, говядина 1 категории)	70	9,51	8,81	2,69	131,20	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (обог., микроэlementы))	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			635	20,07	21,94	58,80	520,17	13,23
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ "БИГУС" (капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное, несолёное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар, песок, соль, йодированная, говядина 1 категории)	150	10,97	9,85	9,69	172,49	21,70
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар, песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	200/10/6	0,19	0,01	10,13	42,36	0,99
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар, песок, масло сливочно-сливочное, несолёное, яйца куриные (цп), соль, йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,81	8,58	34,72	235,21	0,08
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный, формовый, мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (обог., микроэlementы))	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			606	22,63	19,20	100,24	669,30	60,77
Всего				63,55	68,19	193,94	1 657,80	103,54

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 декабря 2024 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	10,06	13,51	1,79	169,03	0,14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,58	3,69	35,77	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	25	1,53	4,71	10,32	89,80	0,00
Итого			365	18,41	24,17	24,18	388,88	3,42
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (яблоки, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная)	30	0,27	1,57	2,44	25,55	1,64
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консерв., масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,12	5,77	6,65	97,40	5,11
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая продел, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,27	2,99	20,76	122,93	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	50	6,79	6,30	1,87	93,54	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			510	16,50	16,94	55,07	445,22	9,76
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ " БИГУС " (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, говядина 1 категории)	110	8,57	7,05	7,05	126,91	16,71
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/8/5	0,16	0,00	8,13	34,04	0,81
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко густое с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	4,14	7,27	28,92	197,44	0,06
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,13	36,13
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			508	18,00	14,94	79,78	530,04	53,71
Всего				53,07	56,12	166,04	1 394,06	92,89