

МЕНЮ
25 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Утверждаю

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



Сбор- ник реце- птур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (вареное 10% жирности, соль, сахарозаменитель, желатин 10% жирности, яйца куриные (ЛП), сливки 10%, корица молотая, ваниль (порошок), 2,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	120	19,31	13,48	19,11	283,49	0,29
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (сливки 10%, сахар, соль, ваниль, корица молотая, желатин 10% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,95	2,43	6,59	52,18	0,13
ТЮМО 43		КАКАО С МОЛОКОМ (молоко 10%, сахар, ваниль, корица молотая, 2,0% жирности, вода питьевая)	200	4,09	3,38	14,71	106,78	0,64
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное 82%, сахар, яйца куриные, ваниль (порошок), корица молотая)	30	1,94	4,29	12,59	96,51	0,00
Итого			400	26,29	23,58	53,00	539,96	1,06
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,46	0,49	20,37	93,11	4,00
Итого			100	1,46	0,49	20,37	93,11	4,00
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (огурцы, помидоры, зелень петрушки, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, йогуртовый соус)	50	0,48	2,60	1,79	33,07	8,43
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, говядина, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка (зелень), соль, йогуртовый соус)	180	5,50	5,18	14,27	125,77	4,75
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль, йогуртовый соус, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	130	4,87	3,15	31,09	172,28	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (картофель 10%, морковь, масло сливочное 82%, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, йогуртовый соус, яйца куриные (ЛП), помидоры (пюре), 2,0% жирности, корица молотая)	70	16,98	13,04	5,81	208,36	0,42
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар, вода питьевая, корица молотая)	180	0,76	0,05	17,10	72,48	0,24
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (сметана 20%, мука пшеничная высшего сорта, сахар, вода питьевая)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	30,29	24,22	80,66	662,94	13,84
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы, петрушка, масло подсолнечное рафинированное, соль, йогуртовый соус)	50	0,46	2,58	1,44	30,70	5,75
2012	344	РАТУ ОВОЩНОЕ (картофель 10% жирности, морковь, масло сливочное 82%, лук репчатый, морковь, лук репчатый, петрушка (зелень), соль, йогуртовый соус, вода питьевая, помидоры (пюре), 2,0% жирности, корица молотая)	130	2,45	4,62	13,05	112,01	20,95
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (ЛП))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЖАНОК) (сметана 20%, йогурт)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное высшего сорта)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (сметана 20%, мука пшеничная высшего сорта, сахар, вода питьевая)	55	4,20	0,34	27,80	130,25	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (сметана 20%, мука пшеничная высшего сорта, сахар, вода питьевая)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			525	21,74	17,67	86,59	602,81	27,60
Всего				79,78	65,96	240,62	1 897,92	46,66

Утверждаю

И.о. заведующего
"Северное сияние"
/А.Р. Карсипова/



МЕНЮ
25 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ных 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	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5.0% жирности, сметана 10% жирности, яйца куриные (с/п), сахар песок, мука пшеница высшего сорта, 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	115	16,96	12,20	18,30	258,65	0,26
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СПАДРИН) (молоко пастер. 2.5% жирности, масло сливочно-сливочное несливочное, яйца пшеничные высшего сорта, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,58	1,46	3,99	31,33	0,08
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несливочное, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	25	1,56	4,34	10,08	85,58	0,00
Итого			350	22,80	21,20	47,97	482,56	0,94
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (БАНАН) (банан)	100	1,46	0,49	20,37	93,14	4,00
Итого			100	1,46	0,49	20,37	93,14	4,00
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты спелые, огурцы спелые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), соль йодированная)	40	0,42	2,06	1,48	25,67	8,13
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловка, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, петрушка 1 категория, соль йодированная)	150	4,46	4,24	11,88	103,73	3,95
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несливочное, соль йодированная)	110	2,67	2,26	17,04	99,30	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (рыбные пасты, 2.5% жирности, масло сливочно-сливочное несливочное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба треска замороженная 1 категории, яйца куриные (с/п))	50	12,24	8,35	2,90	135,47	0,28
2012	376	КОМПЮТ ИЗ КУРАГИ (орехи грецкие без скорлупы (орехи), сахар песок, вода питьевая)	150	0,66	0,04	14,23	60,47	0,21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. мкшн/мультигравитан)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			520	21,78	17,11	56,06	466,97	12,57
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы спелые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,30	1,82	0,95	21,30	3,80
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 10% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, морковь, лук репчатый, перец болгарский сладкий, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное несливочное, соль йодированная)	120	2,26	4,37	12,04	102,71	19,31
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНое (яйца куриные (с/п))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РАЖЕНКА) (сметана 2.5% жирности)	160	4,80	1,60	6,72	64,00	0,80
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высшего сорта)	25	1,88	2,46	18,68	104,71	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. мкшн/мультигравитан)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			445	18,76	15,26	67,24	491,25	23,91
Итого				64,89	54,06	191,64	1 533,92	41,40