



МЕНЮ
25 июня 2025 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 сливочно-сливочное несладкое, соль йодированная)	100	10,11	13,75	1,79	171,34	0,14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консерв., масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,74	3,68	37,17	2,33
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несладкое, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	25	1,56	4,25	10,08	84,76	0,00
Итого			365	16,49	24,11	23,93	367,55	3,41
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (чайовник, 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		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ (морковь, огурцы свежие, томаты свежие, яблоки, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,41	1,99	2,23	29,01	7,76
2012	84	УХА РЫБАЦКАЯ (рыба горбуша мороженая с кожей, картофель, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несладкое, вода питьевая, соль йодированная)	150/15	4,82	2,94	6,53	71,68	3,36
2008	181	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая полд., вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несладкое)	110	3,29	2,90	20,86	122,57	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сливочно-сливочное несладкое, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 10% жирности)	60	9,55	4,21	2,21	97,47	6,96
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			546	20,12	12,35	55,20	426,73	21,10
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несладкое)	150	5,25	2,91	33,56	181,54	0,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несладкое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай мороженая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	8,94	5,30	5,25	104,60	0,25
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	180/8/5	0,17	0,01	8,23	34,42	0,62
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несладкое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное с сахаром 3,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,12	7,16	29,14	197,26	0,06
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АБРИКОС) (абрикосы свежие)	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	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			598	22,85	15,81	104,73	653,34	1,13
Всего					61,62	52,34	1 497,54	51,64



Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"
/С.А. Алгикина/

МЕНЮ

25 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное несоленое)	110	11,37	15,52	2,00	193,27	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,69	3,69	36,80	2,34
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			400	20,70	26,35	27,59	431,44	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		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ (капуста, огурцы, помидоры, томаты, лук репчатый, яблоки, петрушка (зелень), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,49	2,60	2,78	37,23	9,61
2012	84	УХА РЫБАЦКАЯ (рыба горбуша розовокожая с кожей, картофель, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	180/20	6,00	3,61	7,95	88,38	4,10
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (гречка перловая, сливочное масло, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	4,16	3,39	26,39	152,59	0,00
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (печень говяжья, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 15% жирности)	80	13,04	9,98	3,54	172,80	9,42
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. микроулучшителями)	25	1,61	0,21	10,28	49,46	0,00
Итого			665	26,20	19,97	68,76	577,86	26,73
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	160	5,46	3,18	34,91	190,31	0,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,56	11,05	7,34	179,58	0,35
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода питьевая, чай черный байховый)	200/10/6	0,19	0,01	10,14	42,37	0,99
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, минерал. вода (углекислая) с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,83	8,53	34,68	234,70	0,08
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АБРИКОС) (абрикосы свежие)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			686	28,90	23,33	125,25	828,20	1,42
Всего				75,96	69,72	228,61	1 867,42	57,69