

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Светлое сияние"
О.А.Алгинкина

МЕНЮ

25 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	170	3,09	3,16	13,20	94,02	0,44
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байкальский)	190	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшени- мучн высшего сорта, обог. микроулучшителями)	40	1,97	0,75	23,79	108,10	6,00
Итого			400	5,18	3,91	46,91	242,27	6,46
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, перец зеленый сладкий, горошек зеленый консервы, лимон, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,99	2,20	5,35	45,96	44,30
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, горчица 1 столовая)	185	5,26	5,31	12,13	117,74	4,96
2012	205	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сыр российский)	160	6,79	4,29	34,89	205,80	0,02
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ягоды, сахар песок, вода питьевая)	180	0,07	0,03	10,21	42,76	0,90
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (сдоба ржаная-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			610	14,78	12,03	73,25	463,93	50,18
Уплотненный полдник								
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба морская нежирная, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (сорт 1), хлеб пшеничный-формовый мучн высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	10,61	3,22	6,68	98,37	0,62
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	130	2,77	1,74	19,72	105,90	9,70
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,71	1,67	2,96	37,13	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,01
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (КОНФЕТА) (конфеты молочные)	40	1,08	0,00	32,92	136,00	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (сдоба ржаная-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный-формовый мучн высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
Итого			650	22,87	7,75	126,40	679,05	73,95
Всего				45,83	24,69	250,76	1425,25	131,09

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
/С.А. Алтункина/

МЕНЮ

25 ноября 2024 г.
Ясли 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 КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар пекс, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,86	3,11	10,76	83,02	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар пекс, чай черный байховый)	170	0,10	0,00	13,64	54,96	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезный, слив. масл. высш. сорт общ., микроингредиенты)	35	1,94	0,74	20,14	93,90	4,00
Итого			355	4,90	3,85	44,54	231,88	4,44
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Итого			100	3,00	1,00	4,20	40,00	0,50
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (картофель вареный, морковь, лук репчатый, перец зеленый соевый, горошек зеленый консервы, лимон, масло подсолнечное рафинированное, сахар пекс, соль йодированная)	40	0,68	1,99	4,15	37,66	30,90
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соевые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, специи 1 категории)	150	4,22	3,80	9,87	90,84	4,01
2012	205	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сыр российский)	150	6,35	3,42	33,44	190,23	0,02
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (ягоды, сахар пекс, вода питьевая)	150	0,10	0,03	9,14	37,73	0,78
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный общ., микроингредиенты)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			510	12,68	9,40	65,13	397,79	35,71
Уплотненный полдник								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	2,29	1,31	15,65	83,74	7,61
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (рыба минтай мороженый, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, вода курение (с), хлеб пшеничный формовый мука высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	7,51	2,29	4,85	69,35	0,44
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (масло сливочное высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	30	0,53	2,20	1,45	34,47	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	6,10	42,97	59,96
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (КОНФЕТА) (конфеты молочные)	25	0,68	0,00	20,58	85,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный общ., микроингредиенты)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			525	17,03	6,58	93,83	515,55	71,03
Всего				37,61	20,83	207,70	1 185,22	111,68