

Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ д/с "Северное сияние"
/Керсипова А.Р./



МЕНЮ

25 декабря 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								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	110	16,15	13,20	17,38	257,03	0,19
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	30	1,01	1,96	4,79	40,98	0,16
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	180	1,96	1,50	11,62	68,30	0,32
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30	3,80	3,51	10,28	88,51	0,07
Итого			350	22,92	20,17	44,07	454,82	0,74
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Итого			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,50	2,38	2,46	33,23	1,20
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	3,85	3,57	11,36	93,10	3,08
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,31	3,21	15,69	101,05	7,63
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	6,49	2,83	5,55	80,43	4,63
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (клюква, вода, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,06	0,02	15,09	61,69	0,61
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			520	14,53	12,19	58,63	410,29	17,15
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода, соль йодированная)	110	7,63	8,01	13,95	158,46	6,33
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная)	50	4,64	2,53	27,78	152,40	0,10
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКИ) (яблоки)	95	0,38	0,38	9,30	44,62	9,49
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			465	21,15	14,98	85,96	566,73	16,70
Всего				61,40	49,84	193,17	1 488,35	35,29

Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ д/с "Северное сияние"
/Керсипова А.Р./

МЕНЮ

25 декабря 2024 г.
Сад 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								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (сметана 15% жирности, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	120	18,79	12,35	19,67	269,74	0,23
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	50	1,65	3,02	7,74	65,10	0,26
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	200	3,08	2,43	14,75	93,78	0,52
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микронутриентами)	35	4,20	3,69	12,87	102,05	0,07
			405	27,72	21,49	55,03	530,67	1,08
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (ЙОГУРТ) (йогурт 2,5% жирности)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
			100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,71	2,47	3,51	38,83	1,70
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,73	4,39	13,63	113,19	3,71
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,79	3,59	18,96	119,52	9,21
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	9,07	3,78	7,84	111,02	6,51
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (клюква, вода, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,08	0,03	16,35	67,32	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
			645	19,04	14,48	70,90	500,93	22,03
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, горошек зеленый консервы, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода, соль йодированная)	130	11,52	10,74	15,20	203,56	6,82
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная)	60	5,08	2,92	30,31	167,67	0,12
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,78	126,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
			550	27,79	18,98	101,08	689,97	17,88
				77,35	57,45	231,52	1 778,08	41,69