

Утверждаю

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

МЕНЮ 25 декабря 2024 г. Сад 12 часов

Сад 12 часов

Сбор- ная 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	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (пудинг 10% жирности, соль йодированная, сахар 5,2% жирности, мука пшеница, яйца куриные (яй.) сахар песок, масло сливочное-сливочное, молоко пастер 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	120	18,78	14,77	19,72	291,69	0,23
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ(СЛАДКИЙ) (масло сливочное-сливочное, несолёное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, сахар песок)	50	0,70	4,66	3,81	67,35	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,08	2,43	14,77	93,86	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной только мука высшего сорта обогр. микроингредиентами)	35	4,20	3,68	12,86	101,95	0,07
Итого			405	26,76	25,54	50,96	554,85	0,84
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 ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ (свекла, лук репчатый, горошек зелёный консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,85	2,57	4,11	42,98	2,17
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высшего сорта, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное-сливочное, несолёное, томатная паста, вода питьевая, специи 1 категории, соль йодированная)	180	4,72	4,38	13,60	112,91	3,71
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер 2,5% жирности, масло сливочное-сливочное, несолёное, соль йодированная)	130	2,79	3,57	18,97	119,39	9,21
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень куриная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное-сливочное, несолёное, яйца куриные (яй.))	70	9,07	3,77	7,86	111,06	6,50
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,09	0,03	16,36	67,35	0,90
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обогр. микроингредиентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	19,22	14,52	71,50	504,69	22,49
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, горошек зелёный консервы, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочное-сливочное, несолёное, вода питьевая, соль йодированная)	130	11,52	10,75	15,21	203,66	6,82
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (яй.))	40	4,92	4,45	0,27	60,76	0,00
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочное-сливочное, несолёное, яйца куриные (яй.), молоко пастер 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	5,11	2,91	30,31	167,73	0,12
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чайовое масло, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, чай чёрный байховый)	200	3,50	2,91	14,54	99,14	0,64
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,01
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный-формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обогр. микроингредиентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			610	31,81	21,78	106,65	755,62	67,59
Всего				80,59	64,34	233,62	1 871,67	91,62

Утверждаю

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



МЕНЮ
25 декабря 2024 г.
Если 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,2% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (цп), масло сливочно-сливочное нежирное, сметана 13% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	16,28	13,34	17,44	258,99	0,19
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочно-сливочное нежирное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, сметана 13% жирности, сахар песок, соль йодированная)	30	0,54	3,34	2,84	49,58	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,18	13,27	84,38	0,47
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, батон нарезной пшеница высшего сорта (б/г), микроуниверсальный)	30	3,04	2,20	12,85	83,63	0,03
Итого			350	22,63	21,06	46,20	476,58	0,71
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 ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ (свекла, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,71	2,43	3,23	37,60	1,72
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, морковь высшего сорта, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное нежирное, томатная паста, вода питьевая, макароны 1 категории, соль йодированная)	150	3,82	3,61	11,37	93,61	3,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, соль йодированная)	110	2,35	2,88	15,96	99,45	7,76
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочно-сливочное нежирное, яйца куриные (цп), соль йодированная)	50	6,55	2,79	5,86	80,69	4,65
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,06	0,02	15,09	61,67	0,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (б/г), микроуниверсальный)	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			520	14,79	11,89	59,81	414,32	17,83
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, горошек зеленый консервы, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочно-сливочное нежирное, вода питьевая, соль йодированная)	110	9,33	7,80	12,73	158,42	5,72
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (цп))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное нежирное, яйца куриные (цп), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная)	50	4,65	2,48	27,72	151,70	0,10
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	3,14	2,62	13,29	90,06	0,58
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(АПЕЛЬСИН) (апельсин)	95	0,86	0,19	7,70	40,88	57,05
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 ржаной-пшеничный (б/г), микроуниверсальный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			535	27,31	18,01	90,26	637,87	63,45
Всего				67,53	53,46	200,78	1 585,28	82,69