



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

МЕНЮ
26 марта 2025 г.
Если 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (пастер 2,5% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (кат.), масло сливочно-сливочное нежирное, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная)	110	16,26	13,38	17,57	259,91	0,19
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДИЙ) (масло сливочно-сливочное нежирное, яйца куриные (кат.), вода питьевая, сметана 15% жирности, сахар песок, соль йодированная)	30	0,54	3,32	2,54	48,85	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (ароматизатор, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,78	2,18	13,29	84,53	0,47
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржаной-пшеничный (обогр.), масло сливочное (маргарин), вода питьевая)	30	3,08	1,65	12,55	77,59	0,04
Итого			360	22,66	20,53	45,95	470,88	0,72
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 консерв., лук репчатый, порей, зеленый консерв., масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,63	2,55	2,73	36,67	1,65
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высшего сорта, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное нежирное, томатная паста, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	3,85	3,66	11,33	93,89	3,11
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное нежирное, соль йодированная)	110	2,35	3,00	15,96	100,55	7,76
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочно-сливочное нежирное, яйца куриные (кат.), соль йодированная)	50	6,64	2,85	5,63	81,35	4,66
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,09	0,02	15,75	63,95	0,60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (обогр.), масло сливочное (маргарин))	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			520	14,86	12,24	59,90	417,71	17,78
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, порей, зеленый консерв., вода питьевая высшего сорта, лук репчатый, масло сливочно-сливочное нежирное, вода питьевая, соль йодированная)	110	9,34	7,74	12,78	157,91	5,73
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,96	78,57	0,78
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (ягоды, молоко пастер 2,5% жирности, сахар песок, масло сливочно-сливочное нежирное, яйца куриные (кат.), молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная)	50	4,61	2,41	27,88	151,41	0,10
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	95	0,76	0,19	7,13	36,13	36,13
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный (маргарин), вода питьевая)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (обогр.), масло сливочное (маргарин))	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			465	23,30	14,41	83,32	559,54	42,74
Всего				63,62	49,88	193,68	1 604,64	61,94



Заведующий
И.С. А. Алтункина

МЕНЮ 26 марта 2025 г. Сад 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	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, масло подсолнечное рафинированное)	120	18,79	14,76	19,69	291,58	0,23
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ(СЛАДКИЙ) (масло сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные, соль йодированная, сметана 15% жирности, сахар песок)	50	0,70	4,64	3,61	67,16	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,08	2,43	14,76	93,83	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сир розовый, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	35	4,23	3,11	12,56	95,70	0,07
Итого			405	26,80	24,94	50,62	548,27	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 ОГУРЦАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горчица зеленая консерв., масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,86	2,55	3,85	42,11	2,25
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высшего сорта, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, петрушка 1 категории, соль йодированная)	180	4,71	4,36	13,59	112,66	3,70
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,79	3,58	18,97	119,45	9,21
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень говяжья, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	9,05	3,73	7,85	110,59	6,51
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,13	0,03	17,38	70,94	0,90
TK №003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржанко-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			636	19,24	14,45	72,24	506,75	22,57
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (пюре из 1 категории, морковь, картофель, горчица зеленая консерв., мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	130	11,51	10,73	15,20	203,42	6,82
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	5,06	2,92	30,31	167,67	0,12
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,61	130,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржанко-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,04	0,00
Итого			550	28,72	19,18	100,32	692,14	47,84
Всего				77,56	61,07	227,69	1 803,67	71,75