

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние"

/С. А. Алгикина/

МЕНЮ

26 июня 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 сливочно-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	120	18,79	14,82	19,74	292,26	0,24
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, сахар песок)	50	0,70	4,68	3,60	67,44	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,08	2,43	14,79	93,91	0,52
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта)	35	4,23	3,11	12,55	95,56	0,07
Итого			405	26,80	25,04	60,68	549,17	0,85
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СНЕЖОК) (сметана 2,5% жирности)	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Обед								
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы свежие, капуста белокочанная, томаты грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,71	3,10	2,10	39,70	14,89
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (микропитательный адсорбент высшего сорта, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, пшеница 1 категории, соль йодированная)	180	4,72	4,36	13,62	112,84	3,70
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-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 сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	9,04	3,73	7,87	110,60	6,50
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (густинные абрикосы без косточек (курага), сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,77	0,05	22,55	94,27	0,24
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			645	19,73	15,03	75,70	527,93	34,54
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, лук репчатый, специи, майонез, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	130	11,51	10,75	15,22	203,76	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" (яйца пшеничные высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	5,06	2,89	30,29	167,15	0,12
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (НЕКТАРИН) (нектарин)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-формовой муки высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			550	27,92	18,97	92,80	653,85	9,64
Итого				77,35	61,54	223,38	1 784,95	45,33

МЕНЮ

26 июня 2025 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 (пудинг 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочно-сливочное несоленое, лимонная 10% жирности, молоко подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	110	16,28	13,34	17,44	259,05	0,19
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, сахар песок)	30	0,54	3,34	2,64	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	84,39	0,47
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб ржаной, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	30	3,06	1,63	12,55	77,33	0,03
Итого			350	22,65	20,49	45,90	470,35	0,71
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СНЕЖОК) (снежок 2,5% жирности)	100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Итого			100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,30
Обед								
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы свежие, капуста белокочанная, помидоры свежие, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,45	1,94	1,33	25,07	9,65
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высшего сорта, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, лимонная 10% жирности, соль йодированная)	150	3,83	3,61	11,37	93,60	3,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,35	2,88	15,97	99,47	7,76
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (печень куриная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	6,55	2,79	5,66	80,67	4,64
2012	380	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ (суповая смесь без косточек (курага), сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	150	0,67	0,04	19,37	81,04	0,21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. мексиканский)	20	1,30	0,16	8,50	41,30	0,00
Итого			520	15,15	11,42	62,20	421,15	25,36
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 несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	110	9,33	7,80	12,74	158,48	5,73
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная)	50	4,64	2,48	27,73	151,70	0,10
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (НЕКТАРИН) (нектарин)	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. мексиканский)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			465	22,66	14,35	76,00	524,27	6,61
Всего				63,26	48,76	188,30	1 469,77	32,98