

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 декабря 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,89	9,54	28,26	227,58	0,94
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	200	3,50	2,91	14,53	99,10	0,84
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшеница высш. сорт обог., микроулучшителями)	40	1,97	0,75	23,79	108,10	6,00
Итого			440	12,36	13,20	66,58	434,78	7,58
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Итого			100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консерв., лимон, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	1,04	2,58	5,48	50,21	8,01
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, специи 1 категории, соль йодированная)	180	4,12	6,02	10,06	111,18	5,76
2008	260	АЗУ (печенье 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, специи-сливки, картофель, соль йодированная)	150	11,00	13,85	15,72	231,82	7,72
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			605	18,86	22,85	61,66	530,21	25,49
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	160	5,46	3,21	34,91	190,53	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	8,94	9,12	3,23	130,75	0,47
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,51	2,87	14,63	99,43	0,52
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш. сорт)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	2,83	0,33	17,67	85,00	0,00
Итого			545	27,57	19,30	124,08	781,91	0,99
Всего				59,59	55,55	259,82	1 784,90	72,06

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 декабря 2024 г.
Ясли 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное, нессолёное, сахар песок, соль йодированная)	150	5,08	7,07	21,05	169,05	0,69
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай чёрный байховый)	180	3,14	2,62	13,45	90,67	0,58
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроукомплектажи)	30	1,56	0,59	17,57	80,80	4,00
Итого			360	9,78	10,28	52,07	340,52	5,27
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ЯБЛОКО) (яблоко)	100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зелёный, консервы, (сметана, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,53	2,54	3,06	37,52	3,86
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,12	5,91	10,10	110,29	5,76
2008	260	АЗУ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, специи, соль йодированная)	110	7,79	9,89	13,10	172,78	6,48
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроукомплектажи)	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
Итого			490	14,47	18,66	49,34	424,66	19,10
Уплотнённый полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное, нессолёное)	150	5,25	4,42	33,55	195,11	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сливочно-сливочное, нессолёное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	7,44	7,63	2,95	110,10	0,40
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,70	2,19	11,48	77,26	0,39
2008		кондитерское изделие в ассортименте (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроукомплектажи)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			445	21,65	17,10	95,18	622,78	0,79
Всего				46,30	46,44	206,40	1 435,01	35,17