

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Северное сияние" / И.С. Аппинкина/

МЕНЮ

27 января 2025 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	170	3,09	2,54	13,21	88,49	0,44
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	190	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	40	2,00	0,18	23,49	101,81	6,00
Итого			400	5,21	2,72	46,62	230,45	6,46
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	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,96	2,65	5,36	49,62	4,37
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленные, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	185	5,27	5,04	12,15	115,38	4,96
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	155	14,08	13,51	33,62	312,45	1,02
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина, сахар песок, вода питьевая)	180	0,15	0,06	10,75	45,11	12,02
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			605	22,13	21,46	72,55	574,23	22,37
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАЛЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, соль йодированная)	130	9,98	9,95	19,82	208,79	10,03
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,72	1,87	2,98	37,20	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	120	0,96	0,24	8,99	45,56	45,56
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш. сорт)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
Итого			600	21,46	16,70	117,57	717,00	59,21
Всего				51,70	43,38	240,94	1 575,68	88,34

Утверждаю

Заведующий
"Северное сияние"
А.А. Дилкина

МЕНЮ

27 января 2025 г.
Ясли 12 часов

Ясли 12 классов

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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	2,86	2,25	10,84	75,59	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный (Балковский))	170	0,10	0,00	13,70	55,21	0,02
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	35	1,98	0,17	19,89	87,88	4,00
Итого			355	4,94	2,42	44,43	218,68	4,44
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (СНЕЖОК) (овинек 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	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый мороженый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,70	2,19	4,08	39,19	3,17
2012	76	РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	4,23	3,62	9,87	89,31	4,02
2008	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	11,78	11,04	27,35	256,07	0,80
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (голубика, сахар песок, вода питьевая)	150	0,13	0,05	8,58	36,19	10,47
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			480	18,17	17,06	58,41	462,09	18,46
Уплотненный полдник								
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, соль йодированная)	110	8,76	8,12	17,22	177,25	8,72
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,53	2,22	1,46	34,73	0,02
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,01	60,02
2008		кондитерское изделие в ассортименте (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,46	18,69	104,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
Итого			475	17,19	13,58	88,87	559,74	71,76
Всего				43,20	35,56	195,91	1 294,51	94,96