

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ д/с "Северное сияние"
/Алгинкина С.А./

МЕНЮ

27 ноября 2024 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 8,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	120	18,79	12,36	19,67	269,91	0,24
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода, соль йодированная, сметана 15% жирности, сахар песок)	50	0,71	4,65	3,60	67,21	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	200	3,08	2,43	14,76	93,85	0,52
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшени. мука высш. сорт, обог. микроэлементами)	35	4,21	3,69	12,85	102,01	0,07
Итого			405	26,79	23,13	50,88	532,98	0,85
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 консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консерв., масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,71	2,49	3,51	39,03	1,70
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,73	4,38	13,60	112,93	3,71
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,79	3,59	18,97	119,53	9,21
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говядина тоньше, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	9,06	3,77	7,83	110,84	6,51
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды, вода, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,08	0,03	16,34	67,32	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			645	19,03	14,48	70,85	500,64	22,03
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, горошек зеленый консерв., мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода, соль йодированная)	130	11,51	10,73	15,19	203,45	6,82
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная)	60	5,10	2,90	30,27	167,36	0,12
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(БАНАН) (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,01	10,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,77	126,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			550	28,90	19,05	112,21	738,43	17,88
Всего				77,52	59,16	238,45	1 828,56	41,46

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ д/с "Северное сияние"

/Алгинкина С.А./

МЕНЮ

27 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	110	16,23	13,29	17,14	257,24	0,19
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода, соль йодированная, сметана 15% жирности, сахар песок)	30	0,54	3,29	4,51	56,54	0,02
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)	180	1,92	1,50	11,75	68,55	0,32
2008	11	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшени. мука высш.сорт обог. микроэлементами)	30	3,80	3,51	10,28	88,51	0,07
Итого			350	22,49	21,59	43,68	470,84	0,60
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 консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,51	2,23	2,47	31,95	1,20
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	3,81	3,55	11,28	92,40	3,08
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,30	3,31	15,69	101,99	7,62
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	6,71	2,92	5,57	82,14	4,63
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ягоды, вода, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,06	0,02	15,20	62,06	0,59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			520	14,71	12,21	58,69	411,33	17,12
Уплотненный полдник								
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (говядина 1 категории, морковь, картофель, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода, соль йодированная)	110	7,59	7,85	13,93	156,82	6,32
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	485	БУЛОЧКА "К ЧАЮ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная)	50	4,61	2,40	28,00	152,04	0,10
2008		ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(БАНАН) (банан)	95	1,43	0,48	19,98	91,33	9,51
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш.сорт, хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			465	22,13	14,79	96,84	611,44	16,71
Всего				62,13	51,09	203,72	1 550,12	35,13