



МЕНЮ

28 января 2025 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	9,51	11,14	1,75	145,40	0,14
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,00	1,43	0,00	12,82	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,50	4,78	9,11	101,81	2,70
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	35	3,43	3,01	7,53	71,52	0,07
Итого			375	18,44	20,36	18,39	331,55	2,91
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,27	1,50	2,39	24,63	0,87
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода, соль йодированная, говядина 1 категории, сметана 15% жирности)	150	4,00	4,23	6,34	81,88	4,93
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	4,35	1,70	19,67	111,25	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода, соль йодированная)	50	7,58	7,06	1,18	100,70	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			510	18,27	14,82	52,91	423,75	8,81
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	110	2,82	1,30	10,08	65,00	25,90
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.))	50	8,34	5,10	5,10	99,85	0,24
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода, чай черный байховый)	180/8/5	0,16	0,00	8,07	33,78	0,81
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	50	4,04	3,66	28,71	163,72	0,06
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(мандарин (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,14	36,14
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	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			558	20,40	10,67	87,04	531,17	63,15
Всего								

Утверждаю



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

МЕНЮ 28 января 2025 г. Сад 12 часов

Сад 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	11,37	11,40	1,98	156,09	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза, консервированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,00	1,55	0,00	14,01	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	3,85	3,08	10,04	83,83	0,07
Итого			400	20,85	20,88	21,33	358,69	1,27
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода)	100	0,16	0,07	7,05	30,06	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,05	30,06	26,00
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,42	2,53	3,83	40,43	1,39
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек, зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, вода, говядина 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,32	4,39	7,95	91,15	6,15
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	5,74	2,35	26,03	148,00	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода, соль йодированная)	70	9,51	8,81	2,68	131,07	0,01
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			635	22,55	18,48	68,92	539,11	11,15
Уплотненный полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,23	0,90	11,49	69,05	29,66
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, вода, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.))	70	12,54	7,05	7,26	143,07	0,35
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (сахар песок, лимон, вода, чай черный байховый)	200/10/6	0,19	0,01	10,13	42,37	0,99
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	60	4,78	4,19	34,62	195,16	0,08
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(МАНДАРИН (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	37,99	37,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	55	4,07	0,33	26,79	126,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,66	0,22	10,61	51,06	0,00
Итого			656	27,27	12,90	108,40	665,13	69,07
Всего				70,83	52,33	205,70	1 592,99	107,49