



МЕНЮ
28 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов

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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полутвердая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,96	4,81	21,50	149,61	0,44
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	25	1,56	4,34	10,08	85,58	0,00
Итого			335	10,32	12,35	47,18	342,19	1,04
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,87	0,19	7,86	41,74	24,02
Итого			100	0,87	0,19	7,86	41,74	24,02
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), соль йодированная)	40	0,21	2,02	0,76	22,13	3,40
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	2,01	1,82	15,08	85,15	4,56
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,67	2,26	17,04	99,30	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба горбуша тихоокеанская с кожей, яйца куриные (кат. I))	50	12,24	8,35	2,90	135,47	0,28
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,66	0,04	14,23	60,47	0,21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог., микронутриентами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			520	19,12	14,65	58,54	443,85	8,45
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,30	1,82	0,95	21,30	3,80
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, перец (зеленый) сладкий, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,26	4,37	12,04	102,72	19,31
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (кат. I))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	160	4,64	4,00	6,40	84,80	1,12
2008		кондитерское изделие в ассортименте (конфеты) (конфеты молочные) БЛИНЧИК	25	0,68	0,00	20,67	85,37	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог., микронутриентами)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			445	17,39	15,20	68,91	492,72	24,23
Всего				47,70	42,39	182,49	1 320,50	57,74

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
И.С.А. Алликина

МЕНЮ
28 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная высшего сорта, вода питьевая, масло растер. 3,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое)	150	5,37	4,55	25,54	165,09	0,38
	ТК№04 3	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко-сливочное, сахар песок, масло растер. 3,5% жирности, вода питьевая)	200	4,09	3,38	14,68	106,71	0,64
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшенично-фруктовой муки высшего сорта)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			380	11,40	12,22	52,81	368,41	1,02
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (АПЕЛЬСИН) (апельсин)	100	0,87	0,19	7,86	41,71	24,00
Итого			100	0,87	0,19	7,86	41,71	24,00
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (помидоры спелые, огурцы спелые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,48	2,60	1,79	33,13	8,43
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	180	2,41	2,16	18,10	101,83	5,67
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	4,22	3,03	26,97	152,23	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (рыбное филе, 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба горбуша атлантическая с кожей, яйца куриные (кат. I))	70	16,99	13,07	5,82	208,75	0,42
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГА (курага изюмная без косточек (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,76	0,05	17,10	72,46	0,24
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (зель диалко-пшеничный обог. микроулучшенным)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	26,56	21,11	80,38	619,20	14,76
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы спелые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,46	2,58	1,44	30,75	5,75
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (печеные 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, перец болгарский сладкий, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	2,45	4,77	13,04	111,58	20,93
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (кат. I))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (КЕФИР) (кефир 2,5 % жирности)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
2008		кондитерское изделие в ассортименте (ВАФЛИ) (вафли с фруктово-ягодной начинкой) БЛИНЧИК	35	0,98	1,16	27,06	123,90	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (зель пшенично-фруктовой муки высшего сорта)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (зель диалко-пшеничный обог. микроулучшенным)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			525	19,91	18,05	87,24	603,78	27,94
Всего				58,74	51,57	228,29	1 633,10	67,72