Утверждаю

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

МЕНЮ

28 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несолёное)	150	4,19	6,78	16,50	144,23	0,40
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	180	2,68	2,80	19,87	115,67	0,14
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несолёное, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	35	2,32	4,33	15,09	108,60	0,00
Итого			**365**	**9,19**	**13,91**	**51,46**	**368,50**	**0,54**
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		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,70	3,69	36,86	2,34
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	6,39	7,05	12,97	141,13	6,60
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несолёное, соль йодированная)	130	2,52	2,92	20,42	118,27	10,32
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несолёное, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	80	13,08	10,02	3,78	174,53	9,42
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, вода питьевая, сахар песок)	180	0,17	0,14	14,28	59,67	0,92
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			**655**	**25,62**	**22,03**	**65,74**	**581,46**	**29,60**
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несолёное, соль йодированная)	130	3,81	2,87	27,28	150,24	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, сметана 15% жирности)	70/50	11,25	14,10	6,88	205,36	0,91
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несолёное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,18	8,81	37,49	249,91	0,10
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,01	38,01
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,66	0,22	10,61	51,03	0,00
Итого			**670**	**27,80**	**26,72**	**135,19**	**902,25**	**42,62**
Всего				**65,41**	**65,16**	**256,90**	**1 908,72**	**73,46**

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,82	5,35	19,77	147,10	0,40
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)	170	2,44	2,61	18,24	106,43	0,13
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			**350**	**9,20**	**12,25**	**50,60**	**350,14**	**0,53**
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		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,85	1,52	1,79	24,16	1,14
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,13	5,88	10,78	116,72	5,48
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,14	2,10	17,41	97,25	8,80
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60	9,57	4,34	2,09	98,13	6,98
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, вода питьевая, сахар песок)	150	0,14	0,11	11,16	46,63	0,70
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			**520**	**19,19**	**14,11**	**51,71**	**423,59**	**23,10**
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,21	2,38	23,04	126,52	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60/50	8,94	13,02	4,26	175,83	0,85
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	4,95	7,46	35,44	228,59	0,09
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,12	36,09	36,09
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			**575**	**22,98**	**23,63**	**113,26**	**767,05**	**40,03**
Всего				**54,17**	**52,49**	**220,08**	**1 597,39**	**64,36**