

Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ д/с "Северное сияние"
/Керсипова А.Р./

МЕНЮ

28 декабря 2024 г.
Если 12 часов

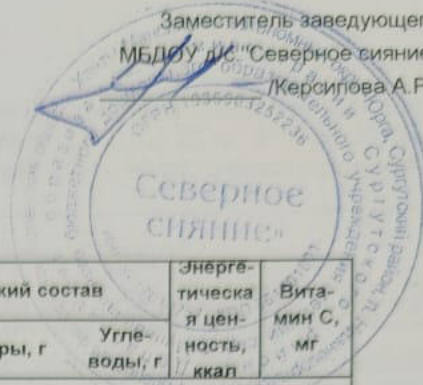


Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода , молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,18	6,74	16,47	143,81	0,40
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода)	170	2,38	2,55	17,84	104,13	0,12
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница высш.сорт.обог. микроэлементами)	45	5,00	3,98	18,40	130,10	0,07
Итого			365	11,56	13,27	52,71	378,04	0,59
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,82	2,43	4,68	52,54	0,52
Итого			100	2,82	2,43	4,68	52,54	0,52
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,86	1,62	1,81	25,20	1,15
2012	83	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории , лук репчатый, вода , яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5,20	5,07	10,82	109,98	5,51
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,15	3,52	17,42	110,22	8,80
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина печени, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода)	60	9,48	3,73	1,99	90,80	6,97
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода)	150	0,60	0,04	15,59	65,56	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,28	0,30	14,63	70,40	0,00
Итого			535	20,57	14,28	62,26	472,16	22,62
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода , масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,60	3,73	27,35	153,36	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода)	60/50	10,53	12,66	6,00	180,12	0,90
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода , масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	3,78	7,15	29,92	198,85	0,00
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	153	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(МАНДАРИН) (мандарин)	107	0,86	0,21	8,04	40,73	40,73
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,58	0,21	16,96	80,03	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшенич.ный обог. микроэлементами)	35	2,28	0,30	14,63	70,40	0,00
Итого			600	23,38	24,41	117,75	787,99	44,63
Всего				58,33	54,39	237,40	1 690,73	68,36

Утверждаю

Заместитель заведующего
МБДОУ д/с "Северное сияние"
Керсипова А.Р./

МЕНЮ
28 декабря 2024 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа я цен- ности, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода , молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,80	6,64	23,72	178,32	0,48
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода)	180	2,61	2,74	19,34	112,58	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница высш.сорт. обог. микроэлементами)	65	6,35	4,50	27,60	177,04	0,07
Итого			425	14,76	13,88	70,66	467,94	0,68
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	100	2,82	2,43	4,68	52,54	0,52
Итого			100	2,82	2,43	4,68	52,54	0,52
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,77	1,68	3,70	36,80	2,35
2008	97	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода , говядина 1 категории , яйца куриные (шт.))	180	6,46	7,11	12,99	142,18	6,62
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,52	2,91	20,41	118,15	10,32
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода)	80	13,12	9,53	4,47	171,43	9,43
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода)	180	0,73	0,04	18,77	78,97	0,23
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	43	2,87	0,38	18,35	88,29	0,00
Итого			673	27,47	21,65	78,69	635,82	28,95
Уплотненный полдник								
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа рисовая, вода , масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,09	4,47	32,37	182,00	0,00
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, вода)	70/50	11,00	12,23	6,50	180,10	0,91
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	184	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода , масло подсолнечное рафинированное)	60	4,58	8,29	36,58	239,01	0,00
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(МАНДАРИН) (мандарин)	113	0,90	0,23	8,46	42,85	42,85
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	48	3,56	0,29	23,39	110,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	43	2,87	0,38	18,35	88,29	0,00
Итого			698	26,90	26,07	143,47	920,01	47,36
Всего				71,95	64,03	297,50	2 076,31	77,51