

Утверждаю

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

## МЕНЮ

29 января 2025 г.

Если 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                   |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, крупа кукурузная, вода, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                          | 150   | 3,71              | 6,35       | 15,05            | 132,78                                        | 0,58                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)                                                                                                 | 180   | 1,95              | 1,50       | 11,65            | 68,34                                         | 0,32                  |
| 2008                          | 11                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(хлеб российский, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)                                                                                                                   | 30    | 3,82              | 3,04       | 10,04            | 83,36                                         | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                   | 360   | 9,48              | 10,89      | 36,74            | 284,48                                        | 0,97                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(ЙОГУРТ)<br>(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<br>(свекла, огурцы консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                   | 40    | 0,50              | 2,31       | 2,47             | 32,65                                         | 1,20                  |
| 2008                          | 101                 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода, говядина 1 категории, соль йодированная) | 150   | 3,83              | 3,51       | 11,40            | 92,65                                         | 3,08                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                               | 110   | 2,30              | 3,13       | 15,66            | 100,21                                        | 7,60                  |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>(говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                             | 50    | 6,52              | 2,79       | 5,64             | 80,56                                         | 4,65                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ<br>(брусника, вода, сахар песок, крахмал картофельный)                                                                                                                      | 150   | 0,06              | 0,02       | 15,17            | 61,98                                         | 0,60                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                       | 20    | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                   | 520   | 14,53             | 11,94      | 58,82            | 408,84                                        | 17,13                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 274                 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ<br>(говядина 1 категории, морковь, картофель, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода, соль йодированная)                  | 110   | 7,65              | 7,93       | 14,14            | 158,50                                        | 6,33                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                | 150   | 4,22              | 3,64       | 6,98             | 78,57                                         | 0,78                  |
| 2012                          | 485                 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ"<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная)                        | 50    | 4,61              | 2,49       | 27,59            | 151,04                                        | 0,10                  |
| 2008                          |                     | ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(ГРУША)<br>(груша)                                                                                                                                                           | 95    | 0,38              | 0,29       | 9,79             | 44,66                                         | 4,75                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                           | 40    | 2,96              | 0,24       | 19,47            | 91,89                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                       | 20    | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                   | 465   | 21,14             | 14,77      | 86,45            | 565,45                                        | 11,96                 |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                   |       | 47,95             | 40,10      | 186,52           | 1 315,28                                      | 30,76                 |

Утверждаю

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

## МЕНЮ

29 января 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                   |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША "ДРУЖБА"<br>(крупа рисовая, крупа кукурузная, вода, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                          | 150   | 3,71              | 6,35       | 15,05            | 132,78                                             | 0,58                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода)                                                                                                 | 180   | 1,95              | 1,50       | 11,65            | 68,34                                              | 0,32                  |
| 2008                          | 11                  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)                                                                                                                    | 30    | 3,82              | 3,04       | 10,04            | 83,36                                              | 0,07                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                   | 360   | 9,48              | 10,89      | 36,74            | 284,48                                             | 0,97                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ(ЙОГУРТ)<br>(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<br>(свекла, огурцы консервированные, лук репчатый, горошек зеленый консерв., масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                   | 40    | 0,50              | 2,31       | 2,47             | 32,65                                              | 1,20                  |
| 2008                          | 101                 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода, говядина 1 категории, соль йодированная) | 150   | 3,83              | 3,51       | 11,40            | 92,65                                              | 3,08                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                               | 110   | 2,30              | 3,13       | 15,66            | 100,21                                             | 7,60                  |
| 2012                          | 294                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ<br>(говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                             | 50    | 6,52              | 2,79       | 5,64             | 80,56                                              | 4,65                  |
| 2012                          | 378                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ<br>(брусника, вода, сахар песок, крахмал картофельный)                                                                                                                      | 150   | 0,06              | 0,02       | 15,17            | 61,98                                              | 0,60                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                       | 20    | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                   | 520   | 14,53             | 11,94      | 58,82            | 408,84                                             | 17,13                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                                                                   |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 274                 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ<br>(говядина 1 категории, морковь, картофель, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода, соль йодированная)                  | 110   | 7,65              | 7,93       | 14,14            | 158,50                                             | 6,33                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                | 150   | 4,22              | 3,64       | 6,98             | 78,57                                              | 0,78                  |
| 2012                          | 485                 | БУЛОЧКА "К ЧАЮ"<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, соль йодированная)                        | 50    | 4,61              | 2,49       | 27,59            | 151,04                                             | 0,10                  |
| 2008                          |                     | ФРУКТЫ В АССОРТИМЕНТЕ(ГРУША)<br>(груша)                                                                                                                                                           | 95    | 0,38              | 0,29       | 9,79             | 44,66                                              | 4,75                  |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                            | 40    | 2,96              | 0,24       | 19,47            | 91,89                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                       | 20    | 1,32              | 0,18       | 8,48             | 40,79                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                   | 465   | 21,14             | 14,77      | 86,45            | 565,45                                             | 11,96                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                   |       | 47,95             | 40,10      | 186,52           | 1 315,28                                           | 30,76                 |