



МЕНЮ 29 апреля 2025 г. Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (с/т), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное несоленое)	110	11,38	15,62	2,00	194,06	0,16
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервированная, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,87	3,69	36,61	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, хлеб пшеничный высший сорт)	30	1,94	4,29	12,59	96,61	0,00
Итого			400	21,18	26,68	28,38	440,28	5,50
II Завтрак								
	ТК№020	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Итого			100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,95	2,37	6,53	51,70	3,56
2012	57	БОРЩ (свиная вырезка, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, специи 1 категории, сметана 10% жирности, соль йодированная)	180	4,83	6,68	7,44	111,64	4,96
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	4,35	3,47	27,55	158,61	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ (говядина 1 категории, хлеб пшеничный высший сорт, вода питьевая, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,43	10,18	7,28	162,18	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	2,07	6,08	6,44	89,07	0,26
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (обл. мезгунгмент-вет))	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			685	25,23	29,16	83,66	701,60	12,38
Уплотненный полдник								
2012	54	ИЖРА МОРКОВНАЯ (картофель, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	0,78	1,71	4,58	37,53	1,70
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,71	3,70	18,53	118,58	9,00
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное несоленое, соль йодированная, рыба минтай (филе), хлеб пшеничный высший сорт, вода питьевая (с/т))	70	8,32	6,34	4,60	109,09	0,20
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,12	0,00	9,92	40,15	0,02
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	35	0,98	1,16	27,06	123,90	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный высший сорт)	55	4,20	0,34	27,80	130,25	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный (обл. мезгунгмент-вет))	25	1,67	0,20	10,67	51,67	0,00
Итого			545	18,78	13,46	102,96	611,17	10,92
Всего				65,99	69,69	222,50	1 791,05	66,80

Утверждаю

И.о. заведующего
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
М.А. Аюпова

МЕНЮ 29 апреля 2025 г. Если 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (ДП), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочно-сливочное, соль (добавляем))	90	8,43	11,93	1,49	147,10	0,12
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (консерв. кукуруза, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,76	1,70	3,69	36,88	2,34
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	25	1,56	4,33	10,08	85,51	0,00
Итого			355	17,24	22,73	24,35	371,19	5,16
II Завтрак								
		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	37,99	37,99
Итого			100	0,80	0,20	7,50	37,99	37,99
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль (добавляем))	40	0,76	1,73	5,25	39,91	2,86
2012	57	БОРЩ (свиная, курица белокочковая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, слив. масло, вода питьевая, петрушка 1 категория, сельдерея 12% жирности, соль (добавляем))	150	4,21	6,31	7,86	107,77	5,31
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, продукт, вода питьевая, масло сливочно-сливочное, соль (добавляем))	110	3,78	3,52	23,94	142,45	0,00
2012	282	КОТЛЕТЫ (говядина 1 категория, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт, вода питьевая, масло сливочно-сливочное, соль (добавляем))	50	7,54	7,57	5,98	122,11	0,00
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное, соль (добавляем))	30	1,25	3,72	3,92	54,23	0,16
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обж. микротравмирован)	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00
Итого			380	19,59	23,13	70,30	371,97	11,33
Уплотненный полдник								
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, слив. масло, соль (добавляем))	30	0,47	1,02	2,81	22,75	1,03
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное, соль (добавляем))	120	2,51	2,48	17,06	100,89	8,29
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба мелкая маринованная, хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (ДП), масло сливочно-сливочное, соль (добавляем))	50	8,82	3,81	4,79	88,91	0,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай питьевый, сахар пастер. чай черный байховый)	150	0,10	0,00	7,90	32,03	0,02
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ВАФЛЯ) (вафли с фруктами и/или орехами)	25	0,70	0,83	19,40	88,85	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой муки высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обж. микротравмирован)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			435	16,98	8,55	80,56	465,49	9,48
Всего				54,61	54,61	182,71	1 450,64	83,96