



Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
Ю.А. Алгинкина/

МЕНЮ 29 мая 2025 г. Если 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	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	115	16,88	12,00	18,20	256,10	0,26
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	30	0,60	1,56	3,99	32,40	0,08
		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 сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	25	1,56	4,25	10,08	84,76	0,00
Итого			350	22,84	21,01	47,87	480,26	0,94
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,78	0,19	7,28	36,90	15,22
Итого			100	0,78	0,19	7,28	36,90	15,22
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), соль йодированная)	40	0,41	2,12	1,48	27,18	8,20
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	150	4,47	4,18	11,84	102,98	3,98
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,65	2,42	16,92	100,21	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба лещевая потрошенная с головой, яйца куриные (шт.))	50	12,32	8,50	3,00	137,53	0,28
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные яблоки без косточек (курага), сахар песок, вода питьевая)	150	0,65	0,04	14,09	59,85	0,21
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			520	21,83	17,42	55,86	469,08	12,67
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,30	1,80	0,95	21,19	3,80
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, перец зеленый сладкий, капуста белокочанная, масло сливочно-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,28	4,46	12,08	103,68	19,45
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	160	4,80	1,60	6,72	64,00	0,80
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,36	0,16	8,48	40,80	0,00
Итого			445	18,77	15,32	67,20	491,65	24,05
Всего				64,22	53,94	178,21	1 477,89	52,88



Заведующий
"Северное сияние"
С.А. Алпкикина/

МЕНЮ 29 мая 2025 г. Сад 12 часов

Сад 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	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	120	19,31	13,48	19,11	283,47	0,29
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	50	0,95	2,42	6,57	52,03	0,13
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,08	3,37	14,66	106,51	0,64
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	1,94	4,31	12,60	96,92	0,00
Итого			400	26,28	23,58	52,94	538,93	1,06
II Завтрак								
2008	423	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарины)	100	0,78	0,19	7,28	36,87	15,20
Итого			100	0,78	0,19	7,28	36,87	15,20
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,48	2,56	1,79	32,76	8,43
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловка, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	5,50	5,14	14,29	125,58	4,75
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	4,87	3,12	31,09	172,01	0,00
2012	254	ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочно-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба горбуша потрошенная с головы, яйца куриные (шт.))	70	17,01	13,09	5,84	209,03	0,42
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,76	0,05	17,12	72,52	0,24
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			635	30,32	24,16	80,73	662,90	13,84
Уплотненный полдник								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,46	2,54	1,44	30,38	5,75
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, перец зеленый сладкий, капуста белокачанная, масло сливочно-сливочное несоленое)	130	2,45	4,79	13,02	111,60	20,93
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ (РЯЖЕНКА) (ряженка 2,5% жирности)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		кондитерское изделие в АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИКИ) (пряники заварные)	35	2,07	1,65	26,27	128,22	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	55	4,20	0,34	27,62	130,33	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			525	21,18	15,82	86,81	584,43	27,58
Всего				78,56	63,75	227,76	1 823,13	57,68