

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад "Северное сияние"
С.А. Алгикина

МЕНЮ

30 января 2025 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5,10	7,14	21,26	170,47	0,69
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	3,14	2,62	13,44	90,61	0,58
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	30	1,59	0,13	17,33	75,76	4,00
Итого			360	9,83	9,89	52,03	336,84	5,27
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46,99	5,00
Итого			100	0,40	0,30	10,30	46,99	5,00
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консерв., лимон, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,53	2,64	3,07	38,61	3,88
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,12	6,09	10,03	111,71	5,76
2008	260	АЗУ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, огурцы соленые, картофель, соль йодированная)	110	7,81	9,73	13,14	171,70	6,48
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,00
Итого			490	14,49	18,78	49,32	426,09	19,12
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,24	4,44	33,49	195,04	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	7,46	7,60	3,02	110,13	0,40
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,67	2,17	11,50	77,11	0,39
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИК) (пряники заварные)	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,33	0,16	8,53	41,33	0,00
Итого			445	21,23	15,80	95,36	609,84	0,79
Всего				45,95	44,77	207,01	1 419,76	30,18



МЕНЮ 30 января 2025 г. Сад 12 часов

Сад 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,89	9,54	28,27	227,67	0,94
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный (байховый))	200	3,50	2,91	14,55	99,16	0,64
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	40	2,00	0,18	23,51	101,91	6,01
Итого			440	12,39	12,63	66,33	428,74	7,59
II Завтрак								
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (ГРУША) (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,01	5,00
Итого			100	0,40	0,30	10,30	47,01	5,00
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, консервы, лимон, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	1,04	2,55	5,45	49,84	8,02
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, соль йодированная)	180	4,12	6,02	10,05	111,13	5,76
2008	260	АЗУ (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, огурцы соленные, картофель, соль йодированная)	150	11,00	13,86	15,71	231,85	7,72
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок яблочный)	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			605	18,86	22,83	61,61	529,82	25,50
Уплотненный полдник								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,46	3,21	34,90	190,48	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	8,95	9,14	3,24	130,96	0,47
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,51	2,87	14,63	99,45	0,52
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ (ПРЯНИК) (пряники заварные)	35	2,07	1,65	26,27	128,17	0,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	55	4,20	0,34	27,61	130,30	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	2,83	0,33	17,67	85,00	0,00
Итого			545	27,02	17,54	124,32	764,36	0,99
Всего				58,67	53,30	262,56	1 769,93	39,08