

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 апреля 2025 г.
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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	4,07	3,49	15,41	110,05	0,47
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	3,16	2,62	13,98	92,90	0,58
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр российский, масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовый мука высш. сорт)	40	4,26	7,24	12,59	132,97	0,07
Итого			400	11,49	13,35	41,98	335,92	1,12
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	2,80	5,73	4,15	79,71	2,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, специи 1 категории)	180	4,97	5,76	6,55	98,45	9,00
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, капуста, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	150	9,86	9,99	16,35	194,87	8,44
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (мандарин, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	0,37	0,09	19,18	80,28	6,99
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			595	19,70	21,77	56,83	504,31	26,43
Уплотненный полдник								
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (кат.), сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	115	19,14	15,93	18,87	300,68	0,20
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар глюкоз)	50	0,75	1,94	6,55	52,52	0,02
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (кат.), дрожжи, соль йодированная)	60	5,44	5,52	39,95	231,22	0,13
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый мука высш. сорт)	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обж. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			585	37,52	28,90	120,16	905,37	41,05
Всего				68,87	64,09	225,98	1 775,52	94,60

Утверждаю

И.о. заведующего
МБДОУ детский сад "Северное сияние"

/М.А. Аюпова/

МЕНЮ

30 апреля 2025 г.
Ясли 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макароны изделия высшего сорт, масло сливочно-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,40	2,94	12,87	91,99	0,39
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	170	2,97	2,47	12,69	85,59	0,55
2008	11	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (сыр российский, масло сливочно-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высшего сорт)	35	3,88	7,20	10,08	121,16	0,07
Итого			355	10,25	12,61	35,64	298,74	1,01
II Завтрак								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник, сахар песок, вода питьевая)	100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Итого			100	0,16	0,07	7,01	29,92	26,00
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	1,39	2,95	2,08	40,86	1,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	150	4,12	5,15	6,12	87,73	7,86
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	120	7,85	7,87	14,21	159,16	7,33
2012	372	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ (мандарин, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150	0,32	0,08	17,75	74,06	6,07
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,36	0,16	8,56	41,36	0,00
Итого			470	15,04	16,21	48,72	402,97	22,26
Уплотненный полдник								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	110	17,04	13,89	16,88	265,12	0,18
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пшеничная высшего сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)	50	0,75	1,94	5,68	49,00	0,02
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2012	474	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (мука пшеничная высшего сорт, сахар песок, масло сливочно-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная)	50	5,17	4,74	37,49	213,19	0,11
2008		ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ (МАНДАРИН) (мандарин)	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высшего 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			515	32,32	24,81	102,76	778,04	37,19
Всего				57,77	53,70	194,13	1 509,67	86,46