

МЕНЮ

8 июля 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								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3.2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,1	2,9	17,7	114	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	2,1	0,5	23	105	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 3.2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	3,4	3,5	14,9	105	0,3
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	6	1,4	1,8		22	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			330	10,4	11,7	42,9	319	0,5
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,2	4,6	6,9	74	5,4
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,6	0,1	6	0,02
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба треска филе, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3.2 % жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	8,5	4,4	10,4	115	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3.2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	55	1,2	2,5	7,2	57	3,3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист)	55	1,1	4,4	3,2	57	11,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			8	32	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			524	17,9	19,7	45,8	433	20,48
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	150	4,5	4,8	6	83	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	36	4
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	10	1,7	0,7	15,8	78	0
Итого			160	6,2	5,5	21,6	161	0
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, творог 9,0 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, печенье сахарное мука высш. сорт)	130	9,4	8,3	19,9	192	0
2010	69	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики) (говядина 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист)	170	18,7	31,9	15,6	423	13,7
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	20			4,6	18	0
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	150					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
Итого			315	10,5	8,7	32,7	249	0
Всего				45	45,6	143,2	1162	20,98

Ст. медсестра В. Козь КОРОВКИНА ВСШеф повар (зав. производством) Вельг ВЕЛЬГЕР СВ

Заведующий
МДОУ № 12 "Полянка"
ИКАСЬЯНОВА Н В

МЕНЮ
8 июля 2025 г.
Сад 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								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшеница, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	4,9	3,5	21,5	138	0,2
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшеница, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,2	0,5	16,7	81	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,1	4,2	19,2	132	0,3
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	8	1,9	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	13,2	13,8	56,2	404	0,6
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,3	5,3	8,4	88	6,3
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	15	5,1	4,5	0,1	61	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	51	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (рыба треска филе, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, мука пшеничная высшего сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	11,7	6,3	14	156	0,2
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина 6к, морковь, лук репчатый)	80	21,5	18,3	1,2	256	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	65	1,5	3,2	8,7	69	3,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист)	65	1,3	5,3	3,8	70	13,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			635	24,1	26,2	64,6	590	23,92
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	180	5,4	5,8	7,2	99	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	10	1,7	0,7	15,8	78	0
Итого			190	7,1	6,5	23	177	0
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высшего сорт, вода питьевая, творог 9,0 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, печенье сахарное мука высшего сорт)	180	12	10,1	26,6	246	0
2010	69	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики) (говядина 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист)	180	24	31,5	15,9	443	13,8
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	30			11,6	47	0
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
Итого			385	13,1	10,5	46,4	332	0
Всего				57,5	57	190,2	1503	24,52

Ст. медсестра

В. Поф

КОРОВКИНА ВС

Шеф повар (зав. производством)

Вел

ВЕЛЬГЕР СВ