

Согласовано

Заведующий

МДОУ № 12 "Полянка"

КАСЬЯНОВА Н В/

МЕНЮ

28 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	5	4,4	18,3	134	0,3
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,8	48	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	28	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			400	7,5	14,8	45,7	347	0,3
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	2,9	2,2	12,1	74	0,72
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80/30	14,5	20,7	15,7	304	1,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3,4	8,6	94	3,41
2017	114	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180			13,6	24	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	31	2	0,4	12	60	0
Итого			626	25,9	29,6	62,1	598	6,49
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	170	5,7	5	9,6	109	2,68
Итого			170	5,7	5	9,6	109	2,68
Ужин								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) (творог 9,0 % жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, соль йодированная, сметана 15% жирности, печенье сахарное мука высш. сорт)	160	18,5	13,6	23,2	292	0
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	25	1,8	2,1	14	82	0,25
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	14	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			379	21,4	16,1	44,9	413	0,25
Всего				60,5	65,5	162,3	1467	9,72

Ст. медсестра

В. Кор

КОРОВКИНА ВС

Шеф повар (зав. производством)

Вел

ВЕЛЬГЕР СВ

Согласовано

Заведующий

МДОУ № 12 "Полянка"

И. В. КАСЬЯНОВА Н. В.

МЕНЮ

28 июля 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								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер, 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,1	3,5	15,8	113	0,2
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		10,7	43	0
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порционно) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,1	4,9	0,1	45	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			340	5,8	11,9	36,9	279	0,2
II Завтрак								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (пюре яблочное)	90			16,6	72	0
Итого			90			16,6	72	0
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	2,4	1,8	10,1	62	0,6
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (говядина 0%, хлеб-батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер, 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная)	60/20	11,4	16,3	13,4	245	0,9
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер, 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленное, соль йодированная)	110	2,4	3,4	8,6	94	3,41
2017	114	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	160			12,1	24	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	26	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			541	22	24,7	54,2	517	5,97
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 3,2 % жирности)	149	4,5	3,9	7,4	84	2,06
Итого			149	4,5	3,9	7,4	84	2,06
Ужин								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) (творог 9,0 % жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, соль йодированная, сметана 15% жирности, печенье сахарное мука высш. сорт)	130	15	11,1	16,8	227	0
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	20	1,4	1,7	11,2	66	0,2
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	160					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	14	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			324	17,5	13,2	35,7	332	0,2
Всего				49,8	53,7	150,8	1284	8,43

Ст, медсестра

КОРОВКИНА ВС

Шеф повар (зав. производством)

БЕЛЬГЕР СВ