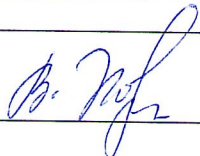


МЕНЮ

28 декабря 2024 г.
Сад 12 часов

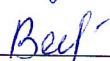
Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер 3.2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	180	5,7	5	21,1	153	0,3
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	180	1,9	1	11,5	62	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2017	2	СЫР(порциями) <small>(сыр российский)</small>	8	1,9	2,4		31	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			372	10	11,2	46,5	329	0,4
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ <small>(макаронные изделия высш сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, консервы говядина тушеная)</small>	180	4,2	4,5	11	101	0,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, консервы говядина тушеная)</small>	180	6,6	11,5	14,2	186	12,5
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ <small>(черника, протёртая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)</small>	180			5,5	4	0,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	30	2	0,4	12	60	0
Итого			570	12,8	16,4	42,7	351	13,8
Полдник								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	125			23,1	99	0
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	18	3	2,4	37,5	183	0
Итого			143	3	2,4	60,6	282	0
Ужин								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ПЕСКОМ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,2	1,1	24	123	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага, сахар песок, вода питьевая)</small>	150			9,7	39	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			315	5,3	1,5	41,4	201	0
Всего				31,1	31,5	191,2	1163	14,2

Ст, медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

Заведующий
МДОУ № 12 "Полянка"
_____/КАСЬЯНОВА Н В/

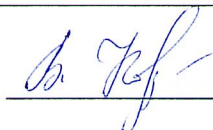
МЕНЮ

28 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4	3,5	15,7	112	0,2
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая сахар песок)</small>	150	0,1		9,9	40	0
2017	2	СЫР(порциями) <small>(сыр российский)</small>	6	1,4	1,8		22	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	20	1,5	0,6	10,2	52	0
Итого			330	7	8,8	35,9	252	0,2
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ <small>(макаронные изделия высш сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, консервы говядина тушеная)</small>	150	3,1	3,3	9,1	78	0,3
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, консервы говядина тушеная)</small>	160	5,7	9,9	12,6	164	10,9
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ <small>(черника, протёртая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)</small>	180			5,5	4	0,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб "дарницкий")</small>	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			515	10,5	13,5	37,1	296	12
Полдник								
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ <small>(пюре яблочное)</small>	125			23,1	99	0
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	18	3	2,4	37,5	183	0
Итого			143	3	2,4	60,6	282	0
Ужин								
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ПЕСКОМ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	130	3,6	1	20,9	106	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ <small>(курага, сахар песок, вода питьевая)</small>	150			9,7	39	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб-батон пшеничный йодированный)</small>	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			295	4,7	1,4	38,3	184	0
Всего				25,2	26,1	171,9	1014	12,2

Ст, медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В