Согласовано

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

МЕНЮ

10 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,8	2,8	15,5	103	0,2
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	1,5	0,2	14,4	65	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)	150	2,3	2,4	12,3	82	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,8	39	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)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			**335**	**8,1**	**13,7**	**40,8**	**321**	**0,4**
Обед								
2017	19	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,4	1,6	6,8	47	4,9
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	2,7	1,9		28	0,04
2010	57	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЁНЫЙ С МЯСОМ (говядина 1 категории, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист)	160	8,1	7,3	17,5	170	8,6
2017	114	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	160			12	23	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,6	0,3	9,8	49	0
Итого			**505**	**13,8**	**11,1**	**46,1**	**317**	**14,54**
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	130	3,9	3,4	6,5	74	1,82
Итого			**130**	**3,9**	**3,4**	**6,5**	**74**	**1,82**
Ужин								
2010 г	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0 % жирности, молоко пастер. 3,2 % жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	18,1	11,8	14,9	239	0
2010	87	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	30	0,6	1,4	4,2	31	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,4	34	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8	38	0
Итого			**325**	**19,9**	**13,6**	**35,5**	**342**	**0**
Всего				**45,7**	**41,8**	**128,9**	**1054**	**16,76**

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

МЕНЮ

10 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 3.2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	4,5	3,4	18,6	123	0,2
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	1,9	0,3	17,4	80	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)	180	2,8	3	16,1	103	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		9,9	40	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)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	9,7	16,8	50,3	391	0,4
Обед								
2017	19	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,4	1,9	6,7	50	6,1
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	2,7	1,9		28	0,04
2010	57	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЁНЫЙ С МЯСОМ (говядина 1 категории , картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист)	160	8	7,3	17,5	170	8,6
2017	114	КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180			13,6	24	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12,1	60	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			575	15,2	11,9	57,6	371	15,94
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	159	4,7	4,1	7,9	90	2,2
Итого			159	4,7	4,1	7,9	90	2,2
Ужин								
2010 г	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0 % жирности, молоко пастер. 3,2 % жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	160	22,4	14,9	18,4	295	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории , масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	195	12,1	17,1	38,5	356	2,3
2010	87	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	40	0,9	1,8	5,3	41	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8	38	0
Итого			395	24,5	17,1	41,6	414	0
Всего				54,1	49,9	157,4	1266	18,54

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В