Согласовано

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

МЕНЮ

22 марта 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	5,7	3,8	21,6	144	0,2
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,9	0,8	17,1	87	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	4,2	4,3	19,4	134	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (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)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			402	12,3	18,5	56,6	443	0,5
Обед								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	180/12	4,6	4,5	12,9	111	4,1
2017		И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (говядина 1 категории , капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт.))	80/80	13,2	22,6	11,8	315	9,6
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт)	50	1,1	2,2	6	49	2,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	13,1	55	1,4
		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			632	22,2	31	63,7	637	17,72
Полдник								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черная смородина протертая с сахаром, вода питьевая)	180			10,5	5	1,4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			230	3	2,4	48	188	1,4
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	9,6	11,3	2,1	148	0,1
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории , масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	160	12,8	15,9	32,7	324	2,89
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	0,7	1,2	3,1	27	1,75
		КУКУРУЗА КОНСЕРВВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	40	1,1		6	28	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)	25	1,9	0,7	12,9	66	0
Итого			415	13,4	13,2	34	309	1,85
Всего				50,9	65,1	202,3	1577	21,47

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

МЕНЮ

22 марта 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	130	4	2,7	15,3	103	0,2
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	130	3,6	1	19,7	102	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)	130	2,9	3	13,8	95	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	130			6,6	26	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			**290**	**8,5**	**14,1**	**39,5**	**321**	**0,4**
Обед								
2010г	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	150/15	4,7	4,4	11,1	103	3,2
2017		И СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,1	0,6	0,1	6	0,02
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (говядина 1 категории , капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт.))	65/65	12,1	20,6	10,8	287	8,6
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт)	35	0,9	1,7	4,2	37	1,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	12	51	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			**509**	**19,6**	**27,7**	**48,1**	**534**	**14,82**
Полдник								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черная смородина протертая с сахаром, вода питьевая)	150			8,7	4	1,2
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			**200**	**3**	**2,4**	**46,2**	**187**	**1,2**
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	9,1	10,5	2,1	138	0,1
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	45	0,6	1,1	2,8	24	1,58
		КУКУРУЗА КОНСЕРВВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	0,8		4,5	21	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,9	36	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			**365**	**12,1**	**12,2**	**28,6**	**271**	**1,68**
Всего				**43,2**	**56,4**	**162,4**	**1313**	**18,1**

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В