Согласовано

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

# МЕНЮ

**25 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 | 34 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 130 | 3,6 | 3 | 13,9 | 98 | 0,2 |
| 2010 | 34 | КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 130 | 1,6 | 0,8 | 11,2 | 58 | 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 | 11,9 | 80 | 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) | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,2 | 52 | 0 |
| **Итого** | | | **310** | **7,5** | **13,8** | **36,2** | **301** | **0,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая) | 130 | | | 3,9 | 16 | 0 |
| **Итого** | | | **130** | | | **3,9** | **16** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2010 | 9 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная) | 150 | 1,4 | 1,6 | 10,1 | 61 | 5 |
| 2010 | 17 | С ГОВЯДИНОЙ ТУШЁНОЙ (консервы говядина тушеная, морковь, лук репчатый, соль йодированная) | 15 | 2,4 | 2,5 | | 32 | 0 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 50/30 | 10,2 | 15,8 | 12,2 | 229 | 0,8 |
| 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) | 150 | | | 11,3 | 22 | 0,9 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий") | 25 | 1,7 | 0,3 | 9,9 | 50 | 0 |
| **Итого** | | | **530** | **18,1** | **23,6** | **52,1** | **488** | **10,11** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2010 | 102 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности) | 129 | 3,9 | 3,4 | 6,4 | 73 | 1,79 |
| 2010 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| 2010 | 104 | РОГАЛИК (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, дрожжи сухие, масло сладко -сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), ванилин) | 60 | 6,3 | 6,1 | 46,1 | 264 | 0 |
| **Итого** | | | **189** | **10,2** | **9,5** | **52,5** | **337** | **1,79** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2017 | 66 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЁННЫЙ) (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 | 15,1 | 11,1 | 17,6 | 232 | 0 |
| 2010 | 58 | ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории , масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист) | 125 | 9,9 | 12,2 | 25,2 | 250 | 2,23 |
| | | СГУЩЁНОЕ 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) | 180 | | | | | 0 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39 | 0 |
| **Итого** | | | **345** | **17,6** | **13,2** | **36,5** | **337** | **0,2** |
| **Всего** | | | | **53,4** | **60,1** | **181,2** | **1479** | **12,5** |

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

# МЕНЮ

**25 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 | 34 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 180 | 5 | 4,3 | 19 | 134 | 0,2 |
| 2010 | 34 | КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 180 | 1,6 | 0,9 | 10,3 | 56 | 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 | 2,7 | 2,9 | 13,5 | 92 | 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** | **10,1** | **17,6** | **48,1** | **391** | **0,4** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая) | 150 | | | 4,9 | 19 | 0 |
| **Итого** | | | **150** | | | **4,9** | **19** | **0** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2010 | 9 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная) | 180 | 1,4 | 1,9 | 11,2 | 69 | 5,5 |
| 2010 | 17 | С ГОВЯДИНОЙ ТУШЁНОЙ (консервы говядина тушеная, морковь, лук репчатый, соль йодированная) | 15 | 2,4 | 2,5 | 0,1 | 33 | 0 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш сорт, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 70/40 | 13,3 | 19,8 | 14,8 | 289 | 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 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий") | 30 | 2 | 0,4 | 12 | 60 | 0 |
| **Итого** | | | **625** | **21,5** | **28** | **60,3** | **569** | **11,11** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2010 | 102 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности) | 149 | 5 | 4,4 | 8,4 | 95 | 2,35 |
| 2010 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| 2010 | 104 | РОГАЛИК (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи сухие, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), ванилин) | 70 | 7,3 | 6,6 | 53,9 | 304 | 0 |
| **Итого** | | | **219** | **12,3** | **11** | **62,3** | **399** | **2,35** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2017 | 66 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (ЗАПЕЧЁННЫЙ) (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 | 24,3 | 295 | 0 |
| 2010 | 58 | ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории , масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист) | 150 | 12,1 | 14,9 | 30,8 | 304 | 2,71 |
| | | СГУЩЁНОЕ 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) | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39 | 0 |
| **Итого** | | | **380** | **21,4** | **16,1** | **46** | **416** | **0,25** |
| **Всего** | | | | **65,3** | **72,7** | **221,6** | **1794** | **14,11** |

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В