Согласовано

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

МЕНЮ

27 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	4	3,3	15,3	107	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	1,2	0,6	7,9	42	0
		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		9,7	39	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**	**6,5**	**13,7**	**40,6**	**311**	**0,2**
II Завтрак								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	150			9,8	40	0,8
Итого			**150**			**9,8**	**40**	**0,8**
Обед								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	2,4	2,6	13,9	89	7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	65/30	17,2	10,3	2,8	196	13,2
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,3	4,4	27,7	178	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	45	0,6	1,5	3,3	30	1
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	20	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			**655**	**29,6**	**19,6**	**72,3**	**612**	**21,2**
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			**250**	**4,8**	**5,1**	**57**	**295**	**4**
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)	175	21,6	14,7	23,3	312	0
		СГУЩЁНОЕ МОЛОКО (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	24	2	2,3	15,3	89	0,27
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180			8,7	4	1,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			14,4	58	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			**394**	**24,7**	**17,4**	**55**	**444**	**1,47**
Всего				**65,6**	**55,8**	**234,7**	**1702**	**27,67**

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

МЕНЮ

27 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	130	2,7	2,3	10,9	76	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
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		3,3		30	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,9	40	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			**315**	**4,8**	**11,2**	**33,7**	**256**	**0,2**
II Завтрак								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	130			5	21	0,6
Итого			**130**			**5**	**21**	**0,6**
Обед								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	2,1	2,3	11,6	75	5,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	50/40	15,6	8,7	2,3	171	11,9
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,7	4	25,2	162	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	30	0,4	1,1	2,2	20	0,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	150			4,5	18	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			**545**	**25,5**	**16,4**	**55,7**	**496**	**18,2**
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			**240**	**4**	**4,1**	**49,6**	**253**	**4**
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)	140	16,8	11,7	18,9	250	0
		СГУЩЁНОЕ МОЛОКО (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	22	1,8	2,1	14	82	0,25
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	150			6,6	3	0,9
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			**327**	**19,7**	**14,2**	**47,2**	**374**	**1,15**
Всего				**54**	**45,9**	**191,2**	**1400**	**24,15**

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В