Согласовано

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

МЕНЮ

28 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								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,6	4	21,5	144	0,2
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,7	1	16,5	85	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	15	98	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,8	48	0
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	8	1,8	2,3		29	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			**402**	**12,5**	**13,1**	**52**	**376**	**0,5**
II Завтрак								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	150			8,9	4	1,2
Итого			**150**			**8,9**	**4**	**1,2**
Обед								
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, вода питьевая)	180	5,7	4,7	2,2	74	0,9
1997	34	С КЛЕЦКАМИ (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная)	20	1,2	1,2	5,4	36	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА (говядина 1 категории , хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированое)	70	10,8	11,7	11,1	191	0,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (соль йодированная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)	130	2,4	2,6	7,6	66	22,3
2022г	1	КИСЕЛЁК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (киселек детский витаминизированный, вода питьевая)	180			24	395	20,1
2022	2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	23	86	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			**625**	**23,2**	**21**	**70**	**861**	**43,7**
Полдник								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	150	3,9	3,8	16,5	116	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛО (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированое, ванилин, повидло)	60/20	6,6	4	57,5	292	0
Итого			**230**	**10,5**	**7,8**	**74**	**408**	**0**
Ужин								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудка бройлера цыплята, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт), масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	70	12,6	31,6	0,1	336	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,9	4,1	10,2	111	4,06
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый)	70	16	13,7	0,6	190	0,3
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180			11,6	47	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		13,1	53	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			**395**	**16,6**	**36,1**	**29,6**	**533**	**4,06**
Всего				**62,8**	**78**	**234,5**	**2182**	**49,46**

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

МЕНЮ

28 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								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,9	2,8	15,4	104	0,2
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	130	2	0,5	12,3	62	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	13,5	86	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		9,8	39	0
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	6	1,4	1,8		22	0,05
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			**315**	**9,5**	**10,6**	**41,8**	**303**	**0,45**
II Завтрак								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	130			7,2	3	1
Итого			**130**			**7,2**	**3**	**1**
Обед								
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, вода питьевая)	150	4,9	3,9	1,8	62	0,7
1997	34	С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная)	15	1	0,9	4,6	31	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА (говядина 1 категории , хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт)	60	9,4	10,2	8,8	162	0,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (соль йодированная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	130	2,4	2,6	7,6	66	22,3
2017	114	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	150			16,5	28	1,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			**530**	**19,4**	**17,9**	**49,2**	**399**	**24,8**
Полдник								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	130	3,4	3,3	14,3	100	0
2008	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛО (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированое, ванилин, повидло)	60/20	7,5	4,2	62	316	0
Итого			**210**	**10,9**	**7,5**	**76,3**	**416**	**0**
Ужин								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудка бройлера цыплята, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	60	10,1	26,5	0,1	279	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3,4	8,6	94	3,44
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150			9,7	39	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			**335**	**13,6**	**30,3**	**26,1**	**451**	**3,44**
Всего				**53,4**	**66,3**	**200,6**	**1572**	**29,69**

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В