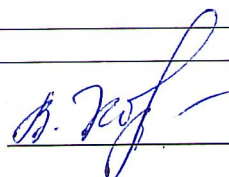


МЕНЮ

24 сентября 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	5,5	4,3	24,9	161	0,3
2010	32	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,5	0,6	17,6	86	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	19,2	133	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		12,3	49	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	13,8	14,7	59,6	428	0,7
Обед								
2017	9	БОРЦ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ (свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота, говядина 1 категории)	180/10	4,3	3,1	10,5	88	8,4
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	6	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	135	8,8	15,9	10,6	221	8,8
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12,1	61	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			556	16,3	20,6	48,9	448	17,22
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2% жирности)	150	4,5	4,8	6	83	0
2022		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			150	4,5	4,8	6	83	0
Ужин								
2010	64	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б/к, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, лавровый лист)	80/40	11,5	12	14,2	211	1,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9		1,9	12	2,99
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	7,7	39	0
Итого			345	13,6	12,4	33,7	302	4,09
Всего				48,2	52,5	148,2	1261	22,01

Ст, медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

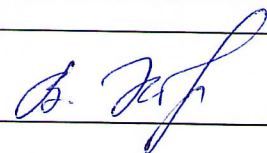
Заведующий
МДОУ № 12 "Полянка"
/КАСЬЯНОВА Н В/

МЕНЮ

24 сентября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,5	3,5	20,6	133	0,2
		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)	150	3,4	3,5	16,1	110	0,3
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	6	1,4	1,8		22	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			335	11,2	12,4	49,6	356	0,5
Обед								
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ (свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота, говядина 1 категории)	150/10	3,8	2,8	8,9	77	7
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,6	0,1	7	0,02
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории)	120	7,8	13,8	9,5	195	7,8
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,7	23	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			470	13,4	17,5	34,1	352	14,82
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	130	3,9	4,2	5,2	72	0
Итого			130	3,9	4,2	5,2	72	0
Ужин								
2010	64	"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б/к. молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт., лавровый лист)	60/60	10,3	10,5	12,6	186	1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	25	0,8		1,6	10	2,49
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,2	33	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			310	12,3	10,9	30,1	268	3,49
Всего				40,8	45	119	1048	18,81

Ст. медсестра



КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством)



ВЕЛЬГЕР С В