Согласовано

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

# МЕНЮ

17 января 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) | 220 | 4,7 | 3,9 | 18 | 127 | 0,3 |
| 2010 | 34 | КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 220 | 1,5 | 0,7 | 9,1 | 49 | 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 | | 9,6 | 38 | 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 | | | 442 | 7,2 | 14,3 | 43,2 | 330 | 0,3 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2017 | 12 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории ) | 210/15 | 4,7 | 4,7 | 12,2 | 111 | 8,7 |
| 2017 | | С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности) | 6 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16 | 0,04 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста) | 70/40 | 19,1 | 10,6 | 2,5 | 207 | 14,4 |
| 2010 | 74 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 7,4 | 5,2 | 32,8 | 211 | 0 |
| 1997 | 548 | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | 50 | 0,7 | 1,7 | 3,7 | 33 | 1,1 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 4,9 | 19 | 0 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий") | 48 | 3,2 | 0,6 | 19 | 95 | 0 |
| Итого | | | 764 | 36,5 | 24,7 | 83,2 | 731 | 24,24 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2010 | 96 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон) | 180 | | | 6,9 | 28 | 0,8 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт) | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 | 0 |
| Итого | | | 230 | 3,8 | 4,9 | 44,1 | 237 | 0,8 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2010 | 53 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба треска филе, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста, яйца куриные (шт.)) | 65/60 | 11,7 | 8,5 | 15,6 | 187 | 0,7 |
| 2010 | 24 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист) | 120 | 2,4 | 6,2 | 18,7 | 141 | 9,4 |
| 1996г. | 649 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 8,7 | 4 | 1,2 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39 | 0 |
| Итого | | | 440 | 15,2 | 15,1 | 50,7 | 371 | 11,3 |
| Всего | | | | 62,7 | 59 | 221,2 | 1669 | 36,64 |

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С.В.

Согласовано

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

# МЕНЮ

**17 января 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) | 180 | 3,8 | 3,2 | 14,7 | 104 | 0,2 |
| 2010 | 34 | КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 170 | 2,4 | 1,2 | 21,7 | 107 | 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) | 160 | 0,1 | | 10,5 | 42 | 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 | | | **375** | **5,9** | **12,1** | **38,1** | **286** | **0,2** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2017 | 12 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории ) | 150/15 | 4,1 | 4 | 8,7 | 87 | 6,3 |
| 2017 | | С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности) | 6 | 0,3 | 1,5 | 0,4 | 16 | 0,04 |
| 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 | 15,5 | 8,6 | 2,1 | 169 | 11,6 |
| 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) | 40 | 0,6 | 1,2 | 2,9 | 26 | 0,9 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая) | 160 | | | 4,9 | 19 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий") | 30 | 2 | 0,4 | 12 | 60 | 0 |
| Итого | | | **591** | **28,2** | **19,7** | **56,2** | **539** | **18,84** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2010 | 96 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон) | 150 | | | 5,8 | 24 | 0,7 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 167 | 0 |
| Итого | | | **190** | **3** | **3,9** | **35,6** | **191** | **0,7** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2010 | 53 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба треска филе, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста, яйца куриные (шт.)) | 55/50 | 11,1 | 8,1 | 14,5 | 177 | 0,7 |
| 2010 | 24 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист) | 100 | 1,9 | 5,2 | 15,7 | 118 | 7,8 |
| 1996г. | 649 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая) | 160 | | | 7 | 3 | 1 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39 | 0 |
| Итого | | | **380** | **14,1** | **13,7** | **44,9** | **337** | **9,5** |
| Всего | | | | **51,2** | **49,4** | **174,8** | **1353** | **29,24** |

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С.В.