Согласовано

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

# МЕНЮ

23 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 | 32 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 180 | 4,8 | 3,5 | 21,6 | 138 | 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) | 160 | 3,7 | 3,7 | 16,2 | 114 | 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 | | | 375 | 11,8 | 12,6 | 50,7 | 365 | 0,5 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2010 | 6 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист) | 150 | 1,2 | 4,4 | 7,1 | 73 | 5,5 |
| 2010 | 17 | С МЯСОМ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, соль йодированная) | 10 | 2,7 | 1,9 | | 28 | 0,04 |
| 2017 | | С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности) | 6 | 0,2 | 0,9 | 0,2 | 10 | 0,02 |
| 2010 | 4 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное) | 70 | 10,4 | 9 | 6,7 | 149 | 0,6 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый) | 75 | 20,1 | 17,2 | 1,2 | 239 | 0,5 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 55 | 1,2 | 4,1 | 7,2 | 70 | 3,3 |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист) | 55 | 1,2 | 4,5 | 3,8 | 61 | 11,6 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 160 | | | 5,9 | 24 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий") | 30 | 2 | 0,4 | 12 | 60 | 0 |
| Итого | | | 536 | 18,9 | 25,2 | 42,9 | 475 | 21,06 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2010 | 103 | КЕФИР (кефир 3,2%жирности) | 160 | 4,8 | 5,1 | 6,4 | 88 | 0 |
| 1997 | 867 | ГРЕНКА ЗАПЕЧЁНАЯ (хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 4 | 7,4 | 22,9 | 170 | 0,1 |
| Итого | | | 220 | 8,8 | 12,5 | 29,3 | 258 | 0,1 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2010 г | 42 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9,0 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, печенье сахарное мука высш.сорт) | 150 | 11 | 9,4 | 23,2 | 222 | 0 |
| 1996г | 577 | СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок) | 25 | | | 5,9 | 24 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая) | 180 | | | | | 0 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 15 | 1,1 | 0,4 | 8,2 | 39 | 0 |
| Итого | | | 370 | 12,1 | 9,8 | 37,3 | 285 | 0 |
| Всего | | | | 51,6 | 60,1 | 160,2 | 1383 | 21,66 |

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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

Согласовано

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

# МЕНЮ

23 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 | 32 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 220 | 6 | 4,4 | 26,2 | 169 | 0,3 |
| 2010 | 32 | КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 220 | 2,7 | 0,7 | 19,3 | 94 | 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 | 4,1 | 4,2 | 19,1 | 132 | 0,3 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 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 | | | 442 | 14,2 | 14,7 | 60,8 | 435 | 0,7 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2010 | 6 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист) | 210 | 1,5 | 6,2 | 9,7 | 102 | 7,3 |
| 2010 | 17 | С МЯСОМ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, соль йодированная) | 10 | 3,5 | 3 | | 41 | 0 |
| 2017 | | С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности) | 8 | 0,2 | 1,2 | 0,3 | 13 | 0,03 |
| 2017 г. | 68 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 80 | 10,9 | 5,7 | 2,4 | 100 | 0,8 |
| 2008 | 252 | МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый) | 90 | 21,5 | 18,3 | 1,2 | 256 | 0,5 |
| 2010 | 78 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 70 | 1,7 | 5,2 | 9,2 | 90 | 4,2 |
| 2010 | 82 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист) | 65 | 1,4 | 5,3 | 4,5 | 73 | 13,7 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "Дарницкий") | 48 | 3,2 | 0,6 | 19 | 95 | 0 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39 | 0 |
| Итого | | | 686 | 23,5 | 27,6 | 60,6 | 584 | 26,03 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2010 | 103 | КЕФИР (кефир 3,2%жирности) | 180 | 5,4 | 5,8 | 7,2 | 99 | 0 |
| 2010 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| 1997 | 867 | ГРЕНКА ЗАПЕЧЁНАЯ (хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное) | 70 | 4,6 | 8,6 | 27,8 | 202 | 0,1 |
| Итого | | | 250 | 10 | 14,4 | 35 | 301 | 0,1 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2010 г | 42 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9,0 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, печенье сахарное мука высш.сорт) | 180 | 13,5 | 11,1 | 29,7 | 276 | 0 |
| 2010 | 58 | ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист) | 180 | 14,4 | 17,8 | 36,7 | 364 | 3,24 |
| 1996г | 577 | СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок) | 30 | | | 11,5 | 46 | 0 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая) | 180 | | | | | 0 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 15 | 1,1 | 0,4 | 8,2 | 39 | 0 |
| Итого | | | 405 | 14,6 | 11,5 | 49,4 | 361 | 0 |
| Всего | | | | 62,3 | 68,2 | 205,8 | 1681 | 26,83 |

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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