Согласовано

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

МЕНЮ

30 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	170	5,2	4	23,3	151	0,3
2010	38	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, крупа рисовая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	170	2,9	0,6	30,3	138	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло спадко-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	17,2	118	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		9,8	39	0
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			365	12,2	13,1	53,4	382	0,6
Обед								
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ (свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота, говядина 1 категории)	150/10	4,2	3,4	7,8	80	6,7
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло спадко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	12,4	4,7	2,4	103	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло спадко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	1,2	3,2	6,6	60	3
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло спадко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	50	1,1	1,7	3,4	33	10,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,7	23	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			525	21	14,2	38,1	367	20,42
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3.2%жирности)	190	5,7	6,1	7,6	105	0
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	18	1,5	0,6	14,2	70	0
Итого			208	7,2	6,7	21,8	175	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 рафинированое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист)	70/70	10,9	11,4	13,1	198	0,8
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9		2	12	3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,8	36	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			345	13	11,8	31,6	285	3,8
Всего				53,4	45,8	144,9	1209	24,82

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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

Согласовано

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

МЕНЮ

30 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	6,6	5,1	29,8	192	0,4
2010	32	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	3,3	0,8	24,2	117	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	18,8	130	0,3
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			442	14,8	15,4	64,1	456	0,8
Обед								
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И 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)	210/10	5	3,9	11	101	9,3
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	8	0,2	1,2	0,3	13	0,03
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	90	15,9	6,4	3,2	134	0,3
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	45/45	13,8	16,7	0,6	207	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	85	2	5,3	11,2	99	5,1
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	2,1	4,3	43	13,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	45	3	0,6	18	90	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			708	28,6	19,9	63,5	550	28,23
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	190	5,7	6,1	7,6	105	0
2022		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2019		СУХАРИ ВАНИЛЬНЫЕ (сухари ванильные)	18	1,5	0,6	14,2	70	0
Итого			208	7,2	6,7	21,8	175	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)	85/85	12	12,2	14,6	217	0,9
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2		2,6	16	3,99
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			405	14,4	12,6	34,8	312	4,89
Всего				65	54,6	184,2	1493	33,92

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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