

Согласовано

Заведующий

МДОУ № 12 "Полянка"

/САЛЬНИКОВА НН/

МЕНЮ

18 июня 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,1	2,7	12,3	87	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	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)	150	0,1		9,9	40	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			335	5,2	11,6	35,1	267	0,2
Обед								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	2,2	2,3	11,6	74	5,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	45/20	14,7	5,5	2,1	136	11,1
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)	30	0,4	0,9	2,2	19	0,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	160			10,8	43	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	1,7	0,3	9,9	50	0
Итого			530	24,7	13	61,8	484	17,4
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			240	4	4,1	49,6	253	4
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.))	60/20	11,4	8,8	14,8	188	0,9
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	2,8	10,8	94	14
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,1		9,9	41	0,9
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			345	14,5	12	43,2	362	15,8
Всего				48,4	40,7	189,7	1366	37,4

Ст, медсестра

КОРОВКИНА ВС

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР СВ

МЕНЮ
18 июня 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	4,1	3,4	15,7	110	0,2
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергии) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	1,2	0,6	9,2	47	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		9,5	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			402	6,6	13,8	40,8	313	0,2
Обед								
2017	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (картофель, яйца куриные (шт.), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	2,4	2,6	13,9	89	7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	65/20	17,3	6,6	2,4	160	13,1
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	5,1	3,6	22,7	146	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	35	0,5	1,1	2,5	23	0,8
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	180			11,6	47	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			615	28,4	14,7	72,8	564	20,9
Полдник								
2010		СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			250	4,8	5,1	57	295	4
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.))	70/20	12	9,3	15,8	200	0,9
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ (аллергии) (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	75/20	17	24,2	1,2	289	0,5
2010	77	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	1,9	2,8	10,8	94	13,94
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,1		11,8	49	1,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			385	15,1	12,5	46,1	382	15,94
Всего				54,9	46,1	216,7	1554	41,04

Ст, медсестра

КОРОВКИНА ВС

Шеф повар (зав. производством)

ВЕЛЬГЕР СВ