Согласовано

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

МЕНЮ

6 декабря 2023 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	4,8	3,9	18,4	128	0,3
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	1,5	0,8	9,9	52	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		9,4	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	7,3	14,3	43,4	331	0,3
II Завтрак								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,1		9,9	41	1
Итого			150	0,1		9,9	41	1
Обед								
2017	12	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	210/15	4,7	4,7	12,2	111	8,8
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	10	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	19,2	11,1	2,6	213	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	20	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			768	36,6	25,2	83,3	738	24,34
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 рафинированое, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста, яйца куриные (шт.))	70/60	12	9,6	15,9	204	0,7
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	120	2,4	6,2	18,7	141	9,4
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНИКИ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (черника, протёртая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180			8,6	6	1,2
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			445	15,5	16,2	50,9	390	11,3
Всего				64,3	60,8	244,5	1795	40,94

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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

Согласовано

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

МЕНЮ

6 декабря 2023 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	15	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	38,4	286	0,2
II Завтрак								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	172	5,2	5,5	6,9	95	0
1994г		БАНАН (банан)	78	1,5	0,5	21	96	10
Итого			250	6,7	6	27,9	191	10
Обед								
2017	12	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	150/15	4,1	4,1	8,8	88	6,3
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	10	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	9	2	174	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	1,3	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			595	28,2	20,3	56,2	545	18,84
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 рафинированое, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста, яйца куриные (шт))	60/50	11,2	9,1	14,6	192	0,7
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	100	2	5,2	15,7	118	7,8
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНИКИ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (черника, протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	160			6,9	5	1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
1994г		БАНАН (банан)	78	1,5	0,5	21	96	10
Итого			463	15,8	15,2	65,9	450	19,5
Всего				60,6	57,7	238	1725	52,54

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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