Согласовано

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

МЕНЮ

8 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								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер 3,2 % жирности, сахар песок)	220	6,1	5,4	20,6	155	0,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,7	5,5	30,1	188	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,7	4,8	17,9	134	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,8	48	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	13,2	20,6	54,1	454	0,7
II Завтрак								
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180			8,7	4	1,2
Итого			180			8,7	4	1,2
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ ЦКУРЫ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	210	1,6	2,2	7,7	58	11,9
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	6	0,2	0,9	0,2	10	0,02
2017	89	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории , масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная)	80	18,8	19,4	0,9	253	0,16
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	90	1,8	4,7	13,9	106	6,9
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	50	1	2,1	5,7	47	2,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки красные вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180			9,7	39	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			679	27,7	30,3	64,8	647	21,58
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 3,2 % жирности)	188	5,6	4,9	9,4	107	2,61
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			238	8,6	7,3	46,9	290	2,61
Ужин								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт), молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)	110	9	11,4	1,7	146	0,1
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории , масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	125	10,4	12,9	26,5	262	2,34
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	55	1,7		3,6	22	5,5
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			360	11,9	11,8	22,9	247	5,6
Всего				61,4	70	197,4	1642	31,69

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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

Согласовано

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

МЕНЮ

8 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								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)	170	4,8	4,1	16,4	122	0,3
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	4,2	4,2	16	120	0,3
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			365	11	16,8	45,4	378	0,6
II Завтрак								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	200	5,2	5	22	154	0
Итого			200	5,2	5	22	154	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная)	160	1,3	1,7	6,1	46	9,5
2017		С СМЕТАНОЙ 4 КУРОЧ (сметана 15% жирности)	6	0,2	0,9	0,2	10	0,02
2017	89	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории , масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная)	65	15,2	15,8	0,7	205	0,13
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	80	1,7	4,2	12,5	93	6,1
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	40	0,9	1,7	4,6	38	2,1
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки красные, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	160			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			541	21,3	24,7	45,8	491	17,85
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	187	5,5	4,8	9,2	105	2,55
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			237	8,5	7,2	46,7	288	2,55
Ужин								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)	100	8,2	10,2	1,5	133	0,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,3		2,6	16	4,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,9	36	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			315	10,7	10,6	20,7	224	4,12
Всего				56,7	64,3	180,6	1535	25,12

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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