Согласовано

Заведующий
МДОУ № 12 "Полянка"
_____ // КОРОЛЬКОВА Е Е /

МЕНЮ

21 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								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	220	6,5	4,8	25,2	170	0,3
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	220	3,4	1,2	19,8	104	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)	180	2,7	2,9	13,7	92	0,2
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 голландский (круглый))	7	1,7	2,1		26	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			441	13,2	13,6	54,4	393	0,5
II Завтрак								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черника, протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	6	1,2
Итого			150			8,7	6	1,2
Обед								
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, вода питьевая)	210	6,7	5,4	2,6	86	1
1997	34	С КЛЕЦКАМИ (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная)	20	1,3	1,2	5,3	37	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА (говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированое)	80	13,8	14,6	12,4	235	0,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (соль йодированная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)	150	2,8	3	8,8	76	25,7
2022г	1	КИСЕЛЁК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (киселек детский витаминизированный, вода питьевая)	180			24	395	20,1
2022	2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	23	86	4
		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			703	28,9	25,2	79,8	963	47,3
Полдник								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	180	4,7	4,5	19,8	139	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛО (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированое, ванилин, повидло)	70/20	7,5	4,5	64,9	329	0
Итого			270	12,2	9	84,7	468	0
Ужин								
2017	102	СУФЛЕ РЫБНОЕ (грудка бройлера цыплята, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	75	13,3	33,7	0,1	359	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,3	4,7	11,7	128	4,67
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	80	12,4	10,5	0,6	146	0,3
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180			11,6	46	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		13,1	53	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			420	17,7	38,8	31,1	572	4,67
Всего				72	86,6	258,7	2402	53,67

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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

Согласовано

Заведующий
МДОУ № 12 "Полянка"
_____ // КОРОЛЬКОВА Е Е /

МЕНЮ

21 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								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,5	3,9	21,3	142	0,2
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	160	2,4	0,7	14,2	72	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)	160	2,5	2,6	14,5	92	0,2
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 голландский (круглый))	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	11,3	11,9	48,7	347	0,4
II Завтрак								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черника, протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	130			7	5	1
Итого			130			7	5	1
Обед								
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, вода питьевая)	160	4,3	3,3	1,9	54	0,7
1997	34	С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная)	15	1	0,9	4,5	30	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА (говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш сорт)	70	12,3	13,1	10,4	207	0,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (соль йодированная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)	130	2,4	2,6	7,7	66	22,3
2017	114	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	150			15,3	28	1,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			555	22	20,3	51,8	445	24,6
Полдник								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	180	4,7	4,5	19,8	139	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	108	ВАТРУШКА С ПОВИДЛО (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированое, ванилин, повидло)	60/20	7,5	4	61,8	312	0
Итого			260	12,2	8,5	81,6	451	0
Ужин								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ Рыбное (грудка бройлера цыплята, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр голландский (круглый))	70	11,7	30,6	0,1	322	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,6	3,7	9,4	102	3,74
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	160			10,3	41	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			365	15,4	34,7	27,5	504	3,74
Всего				60,9	75,4	216,6	1752	29,74

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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