Согласовано

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

МЕНЮ

26 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	6	4,3	26,2	169	0,3
2010	32	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	2,6	0,6	20,1	97	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	19,2	132	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьеван, сахар песок)	180	0,1		11,8	48	0
2017	2	СЫР(порциями) (сыр голландский (круглый))	8	1,9	2,4		30	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			442	14,3	14,7	60,9	436	0,7
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	210	1,5	6,2	9,7	101	7,3
2010	17	С МЯСОМ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	1,8	1,6		22	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	6	0,2	1,2	0,3	13	0,03
2017 г.	68	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	10,9	5,7	2,4	100	0,8
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	80	12,4	10,5	0,6	146	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	1,7	5,2	9,2	90	4,2
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	5,3	4,4	72	13,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	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			684	21,8	26,2	60,5	563	25,93
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	180	5,4	5,8	7,2	99	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
1997	867	ГРЕНКА ЗАПЕЧЁНАЯ (хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	70	4,6	8,6	27,8	202	0,1
Итого			250	10	14,4	35	301	0,1
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, творог 9,0 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, сухари панировочные, соль йодированная)	175	13,6	11	29,7	274	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	180	9,7	10,6	36,7	281	0,4
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	30			11,6	47	0
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
Итого			400	14,7	11,4	49,5	360	0
Всего				60,8	66,7	205,9	1660	26,73

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	4,8	3,5	21,5	138	0,2
2010	32	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,7	0,7	21,8	104	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)	160	3,7	3,7	15,9	113	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 голландский (круглый))	6	1,5	1,9		23	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			375	11,9	12,7	50,3	365	0,5
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,2	4,3	6,9	72	5,5
2010	17	С МЯСОМ (говядина б/к, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	1,8	1,6		22	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	4	0,2	0,9	0,2	10	0,02
2010	4	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное)	70	10,3	8,8	6,7	147	0,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	55	1,2	4,3	7,2	72	3,3
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)	55	1,2	4,6	4	62	11,7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,9	24	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			534	17,9	24,9	42,9	469	21,12
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	160	4,8	5,1	6,4	88	0
1997	867	ГРЕНКА ЗАПЕЧЁНАЯ (хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	3,9	7,3	22,8	168	0,1
Итого			220	8,7	12,4	29,2	256	0,1
Ужин								
2010 г	42	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9,0 % жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, сухари панировочные, соль йодированная)	145	11,1	9,3	23	220	0
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	25			5,9	24	0
2010	96	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая)	180					0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	8,2	39	0
Итого			365	12,2	9,7	37,1	283	0
Всего				50,7	59,7	159,5	1373	21,72

СТ МЕДСЕСТРА _____ КОРОВКИНА В С

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