Согласовано

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

# МЕНЮ

**2 ноября 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 | 37 | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 220 | 4,3 | 4,7 | 11,3 | 105 | 0,4 |
| 2010 | 37 | КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа кукурузная, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 220 | | | 3,9 | 16 | 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 | 3,5 | 3,7 | 17,2 | 117 | 0,3 |
| 2010 | 96 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, 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 | 12 | 14,6 | 44 | 357 | 0,8 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2010 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2010г | 8 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории ) | 210/12 | 5 | 5,3 | 13,3 | 121 | 4,4 |
| 2017 г | 80 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории , соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, лавровый лист) | 40/40 | 12 | 12,6 | 2,3 | 170 | 0,3 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 110 | 3,3 | 3,4 | 21 | 129 | 0 |
| 1997 | 548 | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое) | 40 | 0,6 | 1,3 | 2,9 | 27 | 0,9 |
| 2022г | 1 | КИСЕЛЁК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (киселек детский витаминизированный, вода питьевая) | 180 | | | 24 | 395 | 20,1 |
| 2010 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 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 | | | 695 | 25,2 | 23,6 | 90,2 | 976 | 25,7 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2010 | 103 | СНЕЖОК (снежок ) | 200 | 5,2 | 5 | 22 | 154 | 0 |
| 2010 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| 2010 | 104 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, дрожжи сухие, масло сладко -сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), ванилин) | 70 | 7,4 | 6,8 | 51,6 | 296 | 0 |
| Итого | | | 270 | 12,6 | 11,8 | 73,6 | 450 | 0 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие) | 45 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 6 | 4,5 |
| 2010 | 69 | РАГУ С КУРОЙ (грудка бройлера цыплята, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист) | 180 | 8,4 | 24,7 | 18,3 | 331 | 16,1 |
| 2010 | 83 | РАГУ ОВОЩНОЕ (аллергики) С МЯСОМ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории ) | 185 | 19,3 | 22,3 | 13,7 | 334 | 9,6 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39 | 0 |
| 1996г. | 649 | НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черника, протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 8,2 | 6 | 1,1 |
| 2010 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Итого | | | 420 | 9,9 | 25,2 | 35,3 | 382 | 21,7 |
| Всего | | | | 60,7 | 75,4 | 262,9 | 2251 | 52,2 |

СТАРШАЯ М/С _____ КАСЬЯНОВА Н.В.

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

# МЕНЮ

**2 ноября 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 | 37 | КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (крупа кукурузная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 170 | 3,3 | 3,6 | 8,9 | 82 | 0,3 |
| 2010 | 37 | КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа кукурузная, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 170 | | | 4,9 | 19 | 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 | 3,1 | 3,3 | 15,4 | 104 | 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 | | 23 | 0 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,8 | 65 | 0 |
| Итого | | | 365 | 9,7 | 12,3 | 37,2 | 300 | 0,5 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2010 | | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2010г | 8 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ (картофель, овсяные хлопья "геркулес", морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории ) | 150/15 | 4,4 | 4,5 | 9,9 | 97 | 3 |
| 2017 г | 80 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории , соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, лавровый лист) | 40/30 | 12 | 12,5 | 2,2 | 169 | 0,3 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 90 | 2,7 | 2,8 | 17,3 | 106 | 0 |
| 1997 | 548 | ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое) | 40 | 0,6 | 1,3 | 2,9 | 26 | 0,9 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая, курага) | 160 | 0,2 | | 9,9 | 41 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий") | 30 | 2 | 0,4 | 12 | 60 | 0 |
| Итого | | | 555 | 21,9 | 21,5 | 54,2 | 499 | 4,2 |
| **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 |
| 2010 | 104 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, дрожжи сухие, масло сладко -сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт ), ванилин) | 60 | 6,3 | 6 | 43,8 | 254 | 0 |
| Итого | | | 240 | 11 | 10,5 | 63,6 | 393 | 0 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие) | 35 | 0,3 | | 0,9 | 5 | 3,51 |
| 2010 | 69 | РАГУ С КУРОЙ (грудка бройлера цыплята, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист) | 160 | 7,6 | 21,7 | 17,6 | 298 | 15,6 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (аллергики) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, сахар песок, говядина 1 категории ) | 170 | 9,9 | 20,3 | 18,9 | 298 | 12,2 |
| | | ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный) | 15 | 1,1 | 0,4 | 7,7 | 39 | 0 |
| 1996г. | 649 | НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черника, протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 8,2 | 6 | 1,1 |
| 1994г | | БАНАН (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Итого | | | 490 | 10,5 | 22,6 | 55,4 | 444 | 30,21 |
| Всего | | | | 54,1 | 67,1 | 230,2 | 1722 | 38,91 |

СТАРШАЯ М/С _____ КАСЬЯНОВА Н.В.

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В