Согласовано

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

МЕНЮ

3 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	170	5,3	3,5	20,1	134	0,2
2010	39	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	170	4,8	1,3	31,3	156	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	17,1	117	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		9,8	39	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			365	11	15,7	50,2	387	0,5
II Завтрак								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	157	4,1	3,9	17,3	121	0
Итого			157	4,1	3,9	17,3	121	0
Обед								
2017	28	СУП-ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С ГРЕНКАМИ (морковь, горох лущеный, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, хлеб-батон пшеничный йодированный)	160/12	5,4	1,7	16,4	101	0,3
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	2,7	1,9		28	0,04
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (говядина 1 категории , капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт))	75/75	13	21,9	11,3	307	9,3
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высш сорт)	35	0,9	1,7	4,3	37	1,8
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	160	0,1	0,1	12,8	53	1,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	28	2	0,4	11,9	60	0
Итого			555	24,1	27,7	56,7	586	12,74
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	160	4,7	4,1	7,8	89	2,2
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	32	3	2,4	37,5	183	0
Итого			192	7,7	6,5	45,3	272	2,2
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	8,4	9,6	1,8	127	0,1
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	45	0,6	1,1	2,8	24	1,58
		КУКУРУЗА КОНСЕРВВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	15	0,4		2,3	11	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,7	35	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	16	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			336	11	11,3	25,9	249	1,68
Всего				57,9	65,1	195,4	1615	17,12

СТАРШАЯ М/С _____ КАСЬЯНОВА Н.В.

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

Согласовано

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

МЕНЮ

3 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	7	4,6	26,3	175	0,3
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	3,8	1	20,9	107	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	19,3	133	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)	24	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			436	13,5	19,2	61,2	473	0,6
Обед								
2017	28	СУП-ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С ГРЕНКАМИ (морковь, горох пущеный, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, хлеб-батон пшеничный йодированный)	210/10	6,8	2,1	20,8	128	0,5
2010	19	С КУРИЦЕЙ (грудка бройлера цыплята, лук репчатый, соль йодированная)	10	4,3	3,2	0,1	50	0,27
2017	87	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (говядина 1 категории , капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, томатная паста, лавровый лист, яйца куриные (шт.))	100/100	14,9	25,3	13,3	351	10,6
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт)	50	1,1	2,4	6,2	52	2,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	13,2	55	1,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	45	3,2	0,6	19	95	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	12	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			717	31,5	34,1	80,3	770	15,47
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	193	5,7	5	9,5	109	2,66
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	32	3	2,4	37,5	183	0
Итого			225	8,7	7,4	47	292	2,66
Ужин								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	9	10,3	2	136	0,1
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории , масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	150	12,4	15,3	31,5	312	2,78
2010г.	81	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ (морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	50	0,7	1,2	3,1	27	1,75
		КУКУРУЗА КОНСЕРВВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	17	0,5		2,6	13	0
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)	20	1,9	0,7	12,9	66	0
Итого			377	12,2	12,2	30,5	282	1,85
Всего				65,9	72,9	219	1817	20,58

СТАРШАЯ М/С _____ КАСЬЯНОВА Н.В.

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