Согласовано

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

МЕНЮ

22 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	4,7	3,9	18,2	127	0,3
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	1,5	0,8	9,9	52	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	16,1	102	0,2
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	9,8	17,2	49,9	394	0,5
II Завтрак								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,1		9,9	41	1,2
Итого			150	0,1		9,9	41	1,2
Обед								
2017	12	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	210/15	4,7	4,7	12,2	111	8,7
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	10	0,3	1,5	0,4	16	0,04
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	65/40	18,2	10,9	2,9	207	13,9
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,4	5,2	32,8	211	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	50	0,7	1,7	3,7	33	1,1
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	20	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	48	3,2	0,6	19	95	0
Итого			763	35,6	25	83,6	732	23,74
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	187	5,6	6	7,5	103	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			237	9,4	10,9	44,7	312	0
Ужин								
2010	64	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б/к, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист)	80/85	11,2	11,8	14,4	208	0,9
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	41	1,2		2,6	16	3,99
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180			8,7	4	1,2
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			401	13,5	12,2	33,4	267	6,09
Всего				68,4	65,3	221,5	1746	31,53

Заведующий _____ КАСЬЯНОВА Н.В.

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

Согласовано

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

МЕНЮ

22 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	31	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	4,7	3,9	18,2	127	0,3
2010	34	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	1,5	0,8	9,9	52	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	16,1	102	0,2
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	9,8	17,2	49,9	394	0,5
II Завтрак								
2010	96	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (вода питьевая, сахар песок, лимон)	150	0,1		9,9	41	1,2
Итого			150	0,1		9,9	41	1,2
Обед								
2017	12	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, лавровый лист, соль йодированная, говядина 1 категории)	210/15	4,7	4,7	12,2	111	8,7
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	10	0,3	1,5	0,4	16	0,04
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	65/40	18,2	10,9	2,9	207	13,9
2010	74	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,4	5,2	32,8	211	0
1997	548	ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	50	0,7	1,7	3,7	33	1,1
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	20	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	48	3,2	0,6	19	95	0
Итого			763	35,6	25	83,6	732	23,74
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	187	5,6	6	7,5	103	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			237	9,4	10,9	44,7	312	0
Ужин								
2010	64	"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ (говядина б/к, молоко пастер. 3,2 % жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, чеснок, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, лавровый лист)	80/85	11,2	11,8	14,4	208	0,9
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	41	1,2		2,6	16	3,99
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180			8,7	4	1,2
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			401	13,5	12,2	33,4	267	6,09
Всего				68,4	65,3	221,5	1746	31,53

Заведующий _____ КАСЬЯНОВА Н.В.

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