Согласовано

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

МЕНЮ

3 октября 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	4,4	26,4	170	0,3
2010	32	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	2,8	0,7	20,2	98	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		9,9	40	0
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	8	1,9	2,3		29	0,05
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			442	10,3	10,5	51,8	344	0,35
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	102	7,2
2010	17	С ГОВЯДИНОЙ ТУШЁНОЙ (консервы говядина тушеная, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	1,6	1,6		22	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	7	0,2	1,2	0,3	13	0,03
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	80/30	11	16,6	12,5	246	1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	1,7	5,1	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			715	21,7	37	70,6	710	26,03
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	180	5,4	5,8	7,2	99	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	1,9	14,6	82	0
Итого			200	6,9	7,7	21,8	181	0
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)	180	14,1	11	31,9	286	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории , масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	185	15,3	18,9	39	386	3,44
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			405	15,2	11,4	51,7	372	0
Всего				54,1	66,6	195,9	1607	26,38

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

МЕНЮ

3 октября 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	4,9	3,5	21,4	138	0,2
2010	32	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,2	0,5	23,2	106	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,3	33	0
2017	2	СЫР(порциями) (сыр российский)	6	1,4	1,8		22	0,05
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			**375**	**8,3**	**8,9**	**42,6**	**284**	**0,25**
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)	150	1,2	4,5	6,9	73	5,3
2010	17	С ГОВЯДИНОЙ ТУШЁНОЙ (консервы говядина тушеная, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	1,6	1,6		22	0
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,2	0,9	0,2	10	0,02
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говядина б/к, хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	60/30	9,3	13,5	10,4	202	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	55	1,2	4,2	7,2	71	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	4,5	3,9	61	11,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,7	23	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			**555**	**16,7**	**29,6**	**46,3**	**522**	**21,02**
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	160	4,8	5,1	6,4	88	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	1,9	14,7	82	0
Итого			**180**	**6,3**	**7**	**21,1**	**170**	**0**
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)	150	11,5	9,3	25,2	230	0
1996г	577	СОУС АБРИКОСОВЫЙ (курага, вода питьевая, сахар песок)	25			5,7	23	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			**370**	**12,6**	**9,7**	**39,1**	**292**	**0**
Всего				**43,9**	**55,2**	**149,1**	**1268**	**21,27**

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В