Согласовано

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

МЕНЮ

10 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	170	5,1	3,9	23,1	149	0,3
		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	3,6	3,7	16,9	116	0,3
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			**365**	**12**	**13**	**52,9**	**378**	**0,65**
Обед								
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ (свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота)	150	2,2	1,7	7,8	56	6,7
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	12,4	4,9	2,4	104	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	1,2	3,1	6,6	59	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)	50	1,1	1,6	3,4	33	10,5
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			**515**	**19**	**12,5**	**38,1**	**343**	**20,42**
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	190	5,7	6,1	7,6	105	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	13	1	1,3	9,5	53	0
Итого			**203**	**6,7**	**7,4**	**17,1**	**158**	**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)	70/70	10,8	11,2	13,1	196	0,8
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9		2	12	3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,9	36	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			**345**	**12,9**	**11,6**	**31,7**	**283**	**3,8**
Всего				**50,6**	**44,5**	**139,8**	**1162**	**24,87**

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

МЕНЮ

10 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ (пшено, крупа рисовая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	170	5,1	3,9	23,1	149	0,3
		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	3,6	3,7	16,9	116	0,3
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			**365**	**12**	**13**	**52,9**	**378**	**0,65**
Обед								
2017	9	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ (свекла, капуста белокочанная, фасоль, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, томатная паста, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, лимонная кислота)	150	2,2	1,7	7,8	56	6,7
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2017 г.	79	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	12,4	4,9	2,4	104	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	1,2	3,1	6,6	59	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)	50	1,1	1,6	3,4	33	10,5
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			**515**	**19**	**12,5**	**38,1**	**343**	**20,42**
Полдник								
2010	103	КЕФИР (кефир 3,2%жирности)	190	5,7	6,1	7,6	105	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	13	1	1,3	9,5	53	0
Итого			**203**	**6,7**	**7,4**	**17,1**	**158**	**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)	70/70	10,8	11,2	13,1	196	0,8
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9		2	12	3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		8,9	36	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			**345**	**12,9**	**11,6**	**31,7**	**283**	**3,8**
Всего				**50,6**	**44,5**	**139,8**	**1162**	**24,87**

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В