Согласовано

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

МЕНЮ

13 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								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, сахар песок)	170	4,8	4,2	16,1	122	0,3
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	4,2	4,3	16,3	121	0,3
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)	18	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			358	11	17	45,4	379	0,6
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	160/10	4,6	4,6	6,1	86	9,6
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	6	0,2	0,9	0,2	10	0,02
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА (говядина 1 категории , хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер. 3,2 % жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое)	70	10,4	12,3	9,2	187	0,3
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	80	1,7	4,2	12,4	93	6,1
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	40	0,8	1,7	4,4	37	2
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	160	0,1	0,1	12,5	52	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	15	2	0,4	12	60	0
Итого			541	19,8	24,2	56,8	525	19,22
Полдник								
2010	102	СНЕЖОК (снежок)	206	5,5	5,2	23,2	162	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	35	3	2,4	37,5	183	0
Итого			241	8,5	7,6	60,7	345	0
Ужин								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)	100	8	10	1,5	130	0,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	39	1,3		2,6	16	4,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		9	36	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	11	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			310	10,5	10,4	20,8	221	4,12
Всего				49,8	59,2	183,7	1470	23,94

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

МЕНЮ

13 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								
2017	58	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер 3,2 % жирности, сахар песок)	220	6,1	5,4	20,2	155	0,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,8	5,2	30,3	187	0
		С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (масло сладко-сливочное несоленое)	4		2,9	0,1	26	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,6	4,8	17,2	131	0,3
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,3	45	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)	21	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			433	13,1	20,6	53	451	0,7
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина 1 категории)	210/10	5,6	5,6	7,7	105	11,9
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	6	0,2	0,9	0,2	10	0,02
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА (говядина 1 категории , хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированое)	80	11,9	13,7	10,3	212	0,3
2010	24	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	90	1,8	4,7	13,9	105	6,9
2017.	42	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	50	1	2,1	5,5	45	2,6
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	12,8	54	1,3
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	25	3,2	0,6	19	95	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	11	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			662	24,9	28,1	77,1	665	23,02
Полдник								
2010	102	СНЕЖОК (снежок)	206	5,5	5,2	23,2	162	0
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	35	3	2,4	37,5	183	0
Итого			241	8,5	7,6	60,7	345	0
Ужин								
2017	61	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт), молоко пастер 3,2 % жирности, соль йодированная, сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое)	110	8,8	11,1	1,8	143	0,1
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории , масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, лавровый лист)	180	14,4	17,8	36,7	364	3,24
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ (горошек зеленый консервы)	54	1,7		3,6	22	5,5
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)	11	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			355	11,7	11,5	23	244	5,6
Всего				58,2	67,8	213,8	1705	29,32

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В