Согласовано

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

МЕНЮ

16 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	5,3	4,2	21,9	148	0,3
2010	36	КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа ячневая, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	2	0,3	16,8	78	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	2,8	3	14,9	98	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		9,9	40	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)	29	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			441	10,5	17,6	52,4	411	0,5
II Завтрак								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	150			7,3	3	1
Итого			150			7,3	3	1
Обед								
2017	19	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	210	1,5	2,2	7,9	58	7
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	2,7	1,9		28	0,04
2010	57	КАРТОФЕЛЬ. ТУШЁНЫЙ С МЯСОМ (говядина 1 категории , картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист)	195	9,8	8,7	22	206	10,8
2017	114	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ (брусника протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180			13,4	24	1,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			14,4	58	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	44	3,2	0,6	19	95	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	14	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			653	18,3	13,8	70	450	19,04
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	180	5,4	4,7	9	103	2,52
2010		СОК ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики) (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2010	104	ПЛЮШКА (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, дрожжи сухие, масло сладко -сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт), ванилин)	70	8,8	6,7	66,1	360	0
Итого			250	14,2	11,4	75,1	463	2,52
Ужин								
2010 г	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0 % жирности, молоко пастер. 3,2 % жирности, крупа манная, яйца куриные (шт), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	190	26,6	17,5	21	347	0
2010	58	ПЛОВ (аллергики) (говядина 1 категории , масло подсолнечное рафинированое, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	170	10,7	12,2	35,9	296	0,5
2010	87	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	75	1,6	3,4	10	77	0,1
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)	14	1,1	0,4	7,6	36	0
Итого			459	29,4	21,3	48,5	500	0,1
Всего				72,4	64,1	253,3	1827	23,16

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

МЕНЮ

16 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	4,5	3,4	18	121	0,2
		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)	160	2,5	2,6	12,1	82	0,2
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)	24	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			374	9	14,5	43,1	339	0,4
II Завтрак								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	130			6	3	0,8
Итого			130			6	3	0,8
Обед								
2017	19	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,4	1,6	6,9	48	4,9
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, соль йодированная)	10	2,7	1,9		28	0,04
2010	57	КАРТОФЕЛЬ. ТУШЁНЫЙ С МЯСОМ (говядина 1 категории , картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист)	180	8,8	7,8	19,8	186	9,7
2017	114	КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ (брусника протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	160			11,8	23	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	28	2	0,4	11,8	59	0
Итого			528	14,9	11,7	50,3	344	15,64
Полдник								
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2 % жирности)	150	4,4	3,8	7,4	84	2,07
2010	104	ПЛЮШКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи сухие, масло сладко -сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), ванилин)	65	8,3	6,2	61,2	333	0
Итого			215	12,7	10	68,6	417	2,07
Ужин								
2010 г	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0 % жирности, молоко пастер. 3,2 % жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	160	22,1	14,6	17,7	290	0
2010	87	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ (молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, ванилин)	50	1,1	2,3	6,9	53	0,1
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)	14	1,1	0,4	7,6	36	0
Итого			384	24,4	17,3	41,2	415	0,1
Всего				61	53,5	209,2	1518	19,01

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В