Согласовано

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

МЕНЮ

18 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220	3,4	3,8	9,8	88	0,3
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа пшеничная, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	220			4,2	17	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		11,5	46	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)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			**442**	**5,9**	**14,2**	**36,9**	**299**	**0,3**
II Завтрак								
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	20	0
Итого			**150**			**4,9**	**20**	**0**
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	210	1,6	1,7	8	55	9
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	8	0,2	1,2	0,3	13	0,03
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудка бройлера цыплята, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер 3,2 % жирности, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	16,2	41,5	9,8	476	0,1
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	40	0,7	2,7	3,9	43	1,8
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,4	4	25,2	146	0
2008	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	30	1,1	3,9	3,7	54	0
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	180			8,7	4	1,2
		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			**711**	**26,5**	**56**	**86,3**	**925**	**12,13**
Полдник								
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, груша)	180	0,1	0,1	23,8	97	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			**230**	**3,9**	**5**	**61**	**306**	**0,9**
Ужин								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	45	0,4	0,1	1,1	6	4,5
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	12,3	5,7	2,5	111	0,2
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый)	80	23,5	20	0,6	275	0,3
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	50	0,7	3,4	3,8	50	1,4
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180			9,7	39	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			**460**	**16,7**	**12,7**	**32,6**	**330**	**9,2**
Всего				**53**	**87,9**	**221,7**	**1880**	**22,53**

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

МЕНЮ

18 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная, молоко пастер. 3,2 % жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	180	2,8	3,1	8	72	0,2
		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		9	36	0
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)	25	1,9	0,7	12,8	65	0
Итого			375	4,9	11,6	30	244	0,2
II Завтрак								
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (курага, сахар песок, вода питьевая)	130			3,8	15	0
Итого			130			3,8	15	0
Обед								
2010	12	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	1,1	1,3	4,9	35	5,5
2010	17	С МЯСОМ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, соль йодированная)	15	4,1	2,9	0,1	42	0,06
2017		С СМЕТАНОЙ (сметана 15% жирности)	5	0,1	0,8	0,2	8	0,02
2010	71	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (грудка бройлера цыплята, хлеб-батон пшеничный йодированный, молоко пастер 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт)	60	12,2	31,6	6,6	360	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	20	0,3	1,5	1,9	23	1
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	1,6	2,8	17,7	104	0
2008	369	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	15	0,5	2	2	29	0
1996г.	649	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ. ПРОТЁРТОЙ С САХАРОМ (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	160			7	3	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			525	21,9	43,3	52,4	664	7,58
Полдник								
2010	90	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, груша)	150	0,1	0,1	19,7	80	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	35	2,6	3,4	26,2	147	0
Итого			185	2,7	3,5	45,9	227	0,8
Ужин								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	20	0,2		0,5	3	2,01
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))	60	10,6	4,8	2,2	95	0,2
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,8	2,5	6,2	68	2,48
2010	4	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	40	0,6	2,6	3,1	39	1,1
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	160			4,9	20	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
Итого			375	14,3	10,3	24,6	264	5,79
Всего				43,8	68,7	156,7	1414	14,37

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В