Согласовано

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

МЕНЮ

26 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								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	220	6,6	4,8	25,5	173	0,3
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	220	3,4	1,2	19,8	104	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	14,4	96	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		11,8	48	0
2017	2	СЫР(порциями) (сыр голландский (круглый))	8	1,9	2,4		30	0,1
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			442	13,6	14	55,4	404	0,6
II Завтрак								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	4	1,2
Итого			150			8,7	4	1,2
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	34	0,2		0,8	4	3
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, вода питьевая)	210	6,7	5,4	2,6	86	1
1997	34	С КЛЕЦКАМИ (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная)	20	1,3	1,2	5,4	37	0
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 рафинированное)	80	12,4	13,3	12,4	217	0,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (соль йодированная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)	150	2,8	3	8,7	76	25,7
2022г	1	КИСЕЛЁК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (киселек детский витаминизированный, вода питьевая)	180			24	395	20,1
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (аллергики) (брусника протертая с сахаром, 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			737	27,7	23,9	80,6	949	50,3
Полдник								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	180	4,7	4,5	19,8	139	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			14,4	58	0
2008	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированное, ванилин, творог 9,0 % жирности)	70/20	11,4	6,7	52,8	315	0
Итого			270	16,1	11,2	72,6	454	0
Ужин								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудка бройлера цыплята, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	80	14,4	36	0,1	383	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,3	4,7	11,7	128	4,67
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый)	80	23,5	20	0,6	275	0,3
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180			11,6	47	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
1994		ЯБЛОКО (яблоки)	125	0,5	0,5	12,3	59	12,5
Итого			550	19,3	41,6	43,4	656	17,17
Всего				76,7	90,7	260,7	2467	69,27

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В

Согласовано

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

МЕНЮ

26 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								
2008		КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,5	4	21,1	142	0,2
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	160	2,4	0,7	15,9	79	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)	160	2,5	2,6	13,8	90	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	160	0,1		9,8	39	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	11,3	12	47,8	345	0,45
II Завтрак								
1996г.	649	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, вода питьевая)	130			7	3	1
Итого			130			7	3	1
Обед								
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы свежие)	23	0,2		0,5	3	2,01
1997	153	БУЛЬОН МЯСНОЙ (говядина 1 категории , морковь, лук репчатый, вода питьевая)	160	5,2	4,1	1,9	66	0,7
1997	34	С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ (крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная)	15	1,1	0,9	4,7	31	0
2010	59	ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА (говядина 1 категории , хлеб-батон пшеничный йодированный, лук репчатый, молоко пастер. 3,2 % жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш сорт)	70	10,8	12	10,3	190	0,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (соль йодированная, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая)	130	2,4	2,7	7,6	67	22,3
2017	114	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (черная смородина протертая с сахаром, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	150			16,3	28	1,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб "дарницкий")	30	2	0,4	12	60	0
Итого			578	21,7	20,1	53,3	445	26,71
Полдник								
2010	103	СНЕЖОК (снежок)	180	4,7	4,5	19,8	139	0
		ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ (аллергики) (пюре яблочное)	125			23,1	99	0
2008	108	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло подсолнечное рафинированое, ванилин, творог 9,0 % жирности)	60/20	11,5	6,3	51,4	308	0
Итого			260	16,2	10,8	71,2	447	0
Ужин								
2017	102	СУФЛЕ КУРИНОЕ (грудка бройлера цыплята, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	75	12,6	32,8	0,1	346	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2 % жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,6	3,7	9,4	102	3,74
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	160			10,3	41	0
		ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб-батон пшеничный йодированный)	15	1,1	0,4	7,7	39	0
1994		ЯБЛОКО (яблоки)	125	0,5	0,5	12,3	59	12,5
Итого			495	16,8	37,4	39,8	587	16,24
Всего				66	80,3	219,1	1827	44,4

СТАРШАЯ М/С _____ КОРОВКИНА В С

Шеф повар (зав. производством) _____ ВЕЛЬГЕР С В