

Утверждаю

Заведующая детским садом  
МДОУ №27 "Цветик-семицветик"  
/Махалова Т.В./

# МЕНЮ

21 декабря 2023 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1		26	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,2	7,6	16,3	151	0,4
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,2	15,3	116	0,7
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	35	2,8	0,4	17,2	83	0
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>12,5</b>	<b>14,3</b>	<b>48,8</b>	<b>376</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	68.2	КОМПОТ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ	150	0,1		0,8	6	1,2
2008	63	ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>51</b>	<b>10,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	8	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,1	2,1	4,9	44	18,6
2010	19	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4,1	6,8	7,3	113	8,4
1994	48	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	11,8	4,9	4,7	109	0,7
2008	23	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	4,9	19,4	134	9,2
2017	73	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,4	0,2	13,9	67	57,2
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	36	2,5	0,4	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>626</b>	<b>23,1</b>	<b>19,3</b>	<b>66,7</b>	<b>547</b>	<b>94,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	70	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	138	3,7	3,5	14,9	109	1,2
2008	42	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	36	МАННЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ И ПРЯНИКОМ	110	5,6	6,7	44,2	259	0,2
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	23	1,8	0,2	11,3	55	0
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>16,1</b>	<b>14,9</b>	<b>78,7</b>	<b>516</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,2</b>	<b>48,9</b>	<b>204,3</b>	<b>1490</b>	<b>107,3</b>

Медицинская сестра

Волкова И.В.

Шеф-повар

Ваганова Ю.А.

Утверждаю

Заведующая детским садом

МДОУ №27 "Цветик-семицветик"

Махалова Т.В./

# МЕНЮ

21 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		37	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,1	8,1	20,2	176	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧ. (аллергики)	180	2,4	5,2	16,9	124	0
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,2	16,2	119	0,7
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	46	3,7	0,5	22,7	110	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>15</b>	<b>15,8</b>	<b>59,1</b>	<b>442</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2010	68.2	КОМПОТ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,1		0,9	7	1,5
2008	63	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>10,7</b>	<b>54</b>	<b>11,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	8	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,1	1,8	4,9	41	18,5
2010	19	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4	6,6	6,7	108	8,3
1994	48	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	16,2	6,5	6,5	149	1
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (аллергики)	80	7,9	10,4	1,6	132	1,2
2008	23	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4	5,7	24,2	164	11,4
2008	23	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗМОЛОЧ. (аллергики)	150	2,4	4,5	19,4	128	9,8
2017	73	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	16,4	80	70,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	45	3,2	0,6	20,7	101	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>29</b>	<b>21,4</b>	<b>79,4</b>	<b>643</b>	<b>110,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	70	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	166	4,5	4,2	17,9	131	1,5
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	42	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)	19	4,6	5,9		72	0
2010	36	МАННЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ И ПРЯНИКОМ	130	6,5	7,1	53,5	303	0,3
2010	34	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	180	15,5	10,1	54,8	372	0
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,4	34	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,8	72	0
<b>Итого</b>			<b>546</b>	<b>18,4</b>	<b>16,1</b>	<b>94,9</b>	<b>601</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>62,9</b>	<b>53,7</b>	<b>244,1</b>	<b>1740</b>	<b>124,6</b>

Медицинская сестра

Волкова И.В.

Шеф-повар

Ваганова Ю.А.