

МЕНЮ

1 февраля 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)	150	3,1	3	14,2	96	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	14	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,5		41	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,4	23	0
Итого			332	5,2	8,3	33,6	232	0,3
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,7	2	12,1	73	3,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,2	11,1	5,2	153	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	25,9	168	0
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,7	3,3	32	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,2	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,2	25	0
Итого			548	20,2	19,8	78,9	576	5,8
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,5	1,2	6,6	44	0,2
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	40	4,1	2,1	23,5	129	0
Итого			190	5,6	3,3	30,1	173	0,2
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,2	10	12	148	8,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,8	37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,4	26	0
Итого			414	3,9	10,5	34,9	253	17,5
Всего				34,9	41,9	177,5	1234	23,8

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 февраля 2023 г.

Сад 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	3,9	3,3	18,1	117	0,3
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,4	0,9	16,4	84	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,7	27	0
Итого			397	6,4	8,4	41,2	266	0,3
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,1	1,8	15,7	88	5,3
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,4	15,9	7,2	218	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	1,7	4,8	40	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,3	98	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,3	29	0
Итого			708	26,6	25,9	98,9	738	8
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,9	1,6	7,8	53	0,3
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,7	1,2	22,8	115	0
Итого			230	5,6	2,8	30,6	168	0,3
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,4	0,4	9,7	46	9,8
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,7	10,5	14,8	167	10,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	30	0
Итого			468	4,7	11	42,1	290	20,2
Всего				43,3	48,1	212,8	1462	28,8

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина