

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 июня 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,6	5,8	18,2	145	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,5	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	7,4	55	0,4
Итого			329	8,6	11,8	38,1	296	1
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,9	5,4	53	7,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	10,5	10,4	1,5	142	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,6	15,7	105	7,7
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	2,5	31	5,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,5	22	0
Итого			563	18,4	19,3	54,4	466	21,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,8	3,3	5,2	69	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,5	29,7	167	0
Итого			170	6,2	9,8	34,9	236	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110/30	17,7	14,5	19,9	282	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,7	24	0
Итого			394	19,2	15	41,2	380	9,3
Всего				52,4	55,9	168,6	1378	32,5

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
1 июня 2023 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,6	6,8	21,8	171	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	15,1	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	8,8	66	0,5
Итого			394	10,4	13,3	45,7	346	1,2
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4	7,3	72	10,4
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	14,9	14,8	2,3	202	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4	18,5	122	9
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	4	47	8,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,7	90	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,2	37	0
Итого			726	24,7	26,2	71,2	623	28,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,5	3,9	6,3	83	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,5	29,7	167	0
Итого			200	6,9	10,4	36	250	1,1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	135/30	21,1	17,3	23,5	339	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,2	25	0
Итого			487	23,3	17,8	50,7	464	10,3
Всего				65,3	67,7	203,6	1683	41

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина