

МЕНЮ

1 августа 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,1	4,4	13,1	109	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,6	0,6	11,1	57	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,6	3,8	13,6	108	0,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5
Итого			422	10,6	13,2	46,1	351	9,8
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,4	3,4	10,2	78	4,1
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	115	11	10,9	4,5	161	14,2
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,6	3,3	30	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,9	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,5	75	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
Итого			504	16,3	16,3	45,9	398	19,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,1	3,5	6,8	76	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого			185	6,2	5,1	33,1	204	0,8
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	105/30	9,3	12	22,5	237	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,9	28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,8	28	0,5
Итого			327	10,3	12,1	35,2	293	0,7
Всего				43,4	46,7	160,3	1246	31,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
1 августа 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,1	5,3	15,2	129	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	13	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,1	20,6	111	0,83
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,4	0,4	9,2	44	9,4
Итого			484	9,8	12,6	58	387	10,83
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	5	13,1	105	5,5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,8	13,4	5,4	195	17
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	60	0,9	1,9	4,3	39	1,2
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	4,3	4,9	61	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,4	93	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,4	29	0
Итого			705	20,8	25,1	64,2	568	25,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,7	4	7,8	87	0,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	3	2,4	38,4	188	0
Итого			230	7,7	6,4	46,2	275	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120/30	9,9	12,8	22,2	245	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,8	28	0,5
Итого			369	11,5	12,9	38,7	319	0,7
Всего				49,8	57	207,1	1549	38,33

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна