

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 ноября 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,5	7	18,3	155	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,7	0,7	11,8	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		9	37	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	8,1	39	8,3
Итого			435	6,6	12,1	47,2	328	9,1
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,3	4,3	11,2	98	3,6
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,4	8,1	0,9	110	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,1	0,5	26	125	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,4	21	0,8
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,7	0,5	11,1	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14	67	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			8,7	35	0
Итого			553	20,2	13,7	76,3	513	4,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,2	81	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,9	0,7	11,3	55	0
Итого			170	5,3	4,5	18,5	136	0,8
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	120/30	12,2	12,8	35,3	307	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,5	31	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,5	66	3,1
Итого			313	14	13,1	57,3	404	3,3
Всего				46,1	43,4	199,3	1381	17,6

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 ноября 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,9	8,5	24,5	199	0,5
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,1	0,8	14,1	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		9,9	41	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	9	43	9,2
Итого			522	8,5	13,5	57,5	389	10,1
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	5,6	15	131	4,8
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,5	10,9	1,9	152	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,6	4	26,1	160	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6	28	1,2
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,2	0,6	13,8	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,5	84	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			10,6	42	0
Итого			710	26,1	21,6	90,9	668	6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	4,2	8,1	90	0,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			210	6,7	5,6	30,6	200	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	140/30	13,8	13	39,6	333	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,6	50	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,2	73	3,4
Итого			370	16,3	13,3	67,4	456	3,6
Всего				57,6	54	246,4	1713	20,6

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.