

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	12	17,8	1,7	215	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	39	1,2	0,1	2,5	15	1,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,6	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,4	26	0
Итого			335	15,3	21,1	24,2	346	1,7
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,9	6,9	58	5,5
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,9	2,2	6,2	80	0,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	26	169	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2	3,2	34	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,7	80	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	7,1	30	0,7
Итого			555	20,3	12,2	74	488	7,8
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,6	10,2	78	0,5
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			170	4,3	3,5	25,2	151	0,5
Ужин								
2008		БАНАН	73	1,1	0,4	15,3	70	7,3
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	3,9	19,6	128	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,9	81	3,7
Итого			419	7,1	4,6	61,7	316	11,3
Всего				47	41,4	185,1	1301	21,3

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

2 июня 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,9	20,3	2	246	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,5	0,1	3,1	19	2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,4	0,9	16,2	83	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,3	29	0
Итого			396	17,9	23,7	28,6	398	2,2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4	9,6	81	7,2
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12	3,1	8,4	110	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	0,8	2	17	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,7	219	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,7	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,3	0,4	20,9	101	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	13,9	58	0,8
Итого			750	27,3	18,1	104,1	692	11,5
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,1	12	91	0,6
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			220	6	5	42	237	0,6
Ужин								
2008		БАНАН	81	1,2	0,4	17	78	8,1
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,2	4,4	26,8	167	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,7	51	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			502	9	5,1	74,3	382	12,5
Всего				60,2	51,9	249	1709	26,8

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина