

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

3 февраля 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	6,5	19,3	155	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,6	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,6		42	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,1	1,7	9,3	62	0,4
Итого			329	8,5	13,5	41,2	323	1
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	2,5	4,6	48	13,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	65	9	9,5	5,5	145	0
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2	3	16,3	101	8,3
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,1	3,4	26	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,6	30	0
Итого			559	17	16,6	61,6	466	23,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	53	4,4	6,2	27,9	181	0
Итого			203	8,8	10	33,9	261	1,1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	100/30	14,9	15,6	33,6	337	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	33	0,6
Итого			414	16,5	16,1	57,5	446	10
Всего				50,8	56,2	194,2	1496	35,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

3 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,4	7,7	22,3	180	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	15	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		36	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2	10,4	71	0,4
Итого			394	10,1	14,5	47,7	364	1,1
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	3,9	8,4	77	11,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	12	13,1	7	194	0
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,4	3,8	19,5	122	9,9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1	2,3	5,1	46	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	3,3	0,4	21,4	103	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,1	33	0
Итого			719	21,8	23,6	78,5	618	23,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	53	4,4	6,2	27,9	181	0
Итого			233	9,6	10,7	35,1	276	1,3
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30	17,6	15,8	34,8	356	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8	34	0,7
Итого			477	19,5	16,3	61,5	480	11
Всего				61	65,1	222,8	1738	36,9

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина