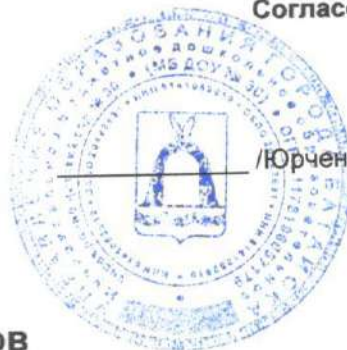


Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
3 мая 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	120	12,1	17,6	1,9	215	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	13,3	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,5	26	0
Итого			301	14,1	20,8	21,7	331	0,2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	0,9	2,8	5,9	53	4,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	15,7	16,1	25,7	311	0,9
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,7	3	30	5,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,8	27	0
Итого			522	21	21	64,8	533	11,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,9	3,3	6,4	72	0,7
2008		ПРЯНИК	29	1,7	1,4	21,6	106	0
Итого			159	5,6	4,7	28	178	0,7
Ужин								
2008		БАНАН	68	1	0,3	14,4	66	6,8
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,4	4,1	15,3	111	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,3	3,6	13,4	104	0,7
Итого			383	9,9	8,1	50,8	317	7,9
Всего				50,6	54,6	165,3	1359	20,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
3 мая 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,8	20,4	2,2	250	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,8	80	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,2		20	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4		55	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,7	36	0
Итого			370	19,7	27,9	26,7	441	0,3
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,2	4	7,4	70	6
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	21,3	21,9	35,3	424	2,3
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	4,3	48	8,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,1	0,4	19,7	95	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,5	34	0
Итого			656	28	29,3	85,2	718	17
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,4	3,8	7,3	82	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	46	2,7	2,1	34,2	167	0
Итого			206	7,1	5,9	41,5	249	0,8
Ужин								
2008		БАНАН	76	1,1	0,4	15,9	73	7,6
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	4	18,6	127	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	11,5	85	0,6
Итого			476	9,9	7,2	56	332	8,6
Всего				64,7	70,3	209,4	1740	26,7

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина