

МЕНЮ
4 сентября 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	110	11,2	16,5	2	202	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,2	2,8	43	2,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,5		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7	28	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	72	0,3	0,3	7,1	34	7,2
Итого			393	13,8	23,1	29,2	381	9,9
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	3	6,8	59	7,4
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	9,4	0,6	0,4	44	0,2
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	45	0,5	4	1,3	44	9,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,5	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,9	0,3	12,3	59	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,1	25	0,5
Итого			535	17	11,5	53,2	385	17,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,6	4	6,4	85	1,1
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	25	2	2,9	13,1	85	0
Итого			185	6,6	6,9	19,5	170	1,1
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	4,2	18,1	126	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,5	26	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,9	13,8	109	0,8
Итого			341	9,2	8,2	37,4	261	1,2
Всего				46,6	49,7	139,3	1197	30,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 сентября 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,8	19,4	2,3	234	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,9	4	3,5	53	3,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,3		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,9	38	8
Итого			464	15,9	26,7	34	441	11,3
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	8,8	77	9,3
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	80	15,1	0,9	0,4	71	0,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	0,9	2,1	19	1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2008	17	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ	60	0,6	6,7	1,9	71	13,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	12,8	52	0,6
Итого			731	25,3	17,6	75,6	564	25,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6	0,2	8	62	2
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,8	26,2	170	0
Итого			230	10,2	6	34,2	232	2
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5	4,7	23,8	158	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	11	84	0,6
Итого			415	9,5	7,6	42,1	276	1,1
Всего				60,9	57,9	185,9	1513	39,5

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна