

МЕНЮ

5 июля 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5	5,8	15,7	137	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	14	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		4,8	19	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,9	43	9
Итого			422	7,5	10,3	43,4	301	9,6
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,4	3,5	11,3	91	2,8
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,5	8,1	1,1	111	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,7	0,5	23,7	114	0
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,3	1,9	1	23	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	13,8	67	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,1	21	0
Итого			565	19,4	14,4	64,4	467	3,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			190	6,6	5,5	36,9	223	0,8
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,8	5,9	4,8	103	0,2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	3	15,8	99	8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,4	30	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18	77	3,6
Итого			353	11,6	9,2	45	309	11,8
Всего				45,1	39,4	189,7	1300	25,8

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 июля 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6	7	18,8	163	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,4	0,9	16,5	84	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,8	24	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			497	8,9	11,4	50,9	346	10,7
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,7	4,4	15,4	119	3,7
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,6	11,1	2	155	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,2	3,7	24,1	147	0
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,4	3	1,5	36	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,2	83	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,2	25	0
Итого			686	25,2	22,7	76,8	614	4,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			200	6,9	5,8	36,2	228	1,1
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	10,1	7	4,9	123	0,2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	2,9	20,9	121	10,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,1	85	4
Итого			431	15,2	10,2	56,3	378	14,8
Всего				56,2	50,1	220,2	1566	31,5

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина