

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 февраля 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	6,5	19,3	156	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,8	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		8,1	33	0,6
Итого			328	6,7	10,5	39,2	279	1
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,4	3,2	11,3	88	2,7
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9	8,4	0,8	114	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	4,2	0,5	26,7	128	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,9	3,7	36	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			8,7	35	0
Итого			562	21,2	14,4	76,8	524	8,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	4,7	3,9	35,3	197	0
Итого			210	8,9	7,5	42,2	275	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	35	3,2	5,5	1,3	68	1,6
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	3,6	15,8	104	8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	39	1,2	0,1	2,4	15	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Итого			459	8,7	9,9	54,2	343	23,8
Всего				45,5	42,3	212,4	1421	34,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,8	7,9	23,3	190	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,9	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		9	37	0,6
Итого			392	7,9	12	46,2	328	1,1
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,2	3,3	13,8	103	3,4
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12	11,4	1,8	158	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,6	4	26,1	160	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	4,5	49	8,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12,1	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,2	97	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			10,7	43	0
Итого			692	26,7	22,1	89,2	667	12,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,2	93	0,9
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	5,4	4,5	40,9	229	0
Итого			255	10,4	8,9	49,1	322	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	3,9	6	1,6	77	2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	3,1	19,2	115	9,7
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	48	1,5	0,1	3	19	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12,1	57	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,4	87	4
Итого			537	10,9	9,9	66,1	402	27,6
Всего				55,9	52,9	250,6	1719	41,7

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина