

МЕНЮ

6 апреля 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 | 189 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 4,9 | 6,8 | 20 | 161 | 0,4 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 24 | 1,8 | 0,7 | 12,2 | 62 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 3,6 | | 33 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | | 8,2 | 33 | 0,5 |
| Итого | | | 329 | 6,8 | 11,1 | 40,4 | 289 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 150 | 3,6 | 2,7 | 11,6 | 85 | 2,8 |
| 2012 | 278 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60 | 7,5 | 7,3 | 1,1 | 101 | 0 |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 95 | 3,5 | 0,4 | 22,2 | 107 | 0 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,7 | 1,8 | 3 | 31 | 5,9 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 22 | 1,7 | 0,1 | 11,3 | 53 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 39 | 2,6 | 0,3 | 16,7 | 80 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | | | 9,1 | 36 | 0 |
| Итого | | | 556 | 19,6 | 12,6 | 75 | 493 | 8,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 3,8 | 7,4 | 83 | 0,8 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 3,6 | 3 | 27,1 | 151 | 0 |
| Итого | | | 200 | 8,1 | 6,8 | 34,5 | 234 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 60 | 0,9 | 0,3 | 12,5 | 57 | 6 |
| 2008 | 60 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 50 | 6,4 | 6,2 | 0,9 | 86 | 1,1 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 2,1 | 3,9 | 17,3 | 114 | 8,8 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 38 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | 15 | 1,5 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1,3 | 0,1 | 8,5 | 40 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 77 | 3,6 |
| Итого | | | 455 | 12,8 | 10,8 | 59,8 | 389 | 21 |
| Всего | | | | 47,3 | 41,3 | 209,7 | 1405 | 31,4 |

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 апреля 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 180 | 5,9 | 7,9 | 23,5 | 190 | 0,5 |
| 2008 | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 28 | 2,1 | 0,8 | 14,6 | 75 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 3,6 | | 33 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 9,2 | 38 | 0,6 |
| Итого | | | 393 | 8,1 | 12,3 | 47,3 | 336 | 1,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4,7 | 3,8 | 15,4 | 114 | 3,7 |
| 2012 | 278 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 10,3 | 10,2 | 1,9 | 142 | 0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,4 | 3,9 | 25,1 | 153 | 0 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 2,5 | 4,8 | 47 | 8,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2,1 | 0,2 | 14,1 | 67 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 49 | 3,2 | 0,4 | 20,8 | 100 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | | | 10,9 | 43 | 0 |
| Итого | | | 717 | 25,7 | 21 | 93 | 666 | 12,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,4 | 8,3 | 94 | 0,9 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 65 | 4,7 | 3,9 | 35,6 | 199 | 0 |
| Итого | | | 245 | 9,7 | 8,3 | 43,9 | 293 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 66 | 1 | 0,3 | 13,9 | 64 | 6,6 |
| 2008 | 60 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 60 | 6,4 | 7,4 | 1,4 | 99 | 1,7 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2,5 | 3,4 | 20,8 | 125 | 10,5 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 48 | 1,5 | 0,1 | 3 | 18 | 1,9 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2,1 | 0,2 | 14,1 | 67 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 4 |
| Итого | | | 532 | 14,5 | 11,6 | 73,4 | 459 | 24,7 |
| Всего | | | | 58 | 53,2 | 257,6 | 1754 | 39,2 |

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина