

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 июня 2023 г.

Ясли 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,2	4,1	16,8	118	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		26	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,5	27	0,4
Итого			319	4,3	7,1	30,1	203	0,6
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,8	3	14,9	97	2,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	13	14,3	21,4	266	0,6
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	35	0,5	3,1	2,3	39	8,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,7	66	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,4	30	0
Итого			521	19,4	20,8	66,5	530	11,88
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,9	1,7	9,2	60	0,3
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,4	6,1	27,5	178	0
Итого			200	6,3	7,8	36,7	238	0,3
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,7	8	11,2	124	7,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,1	77	3,6
Итого			440	5,6	10,9	38,3	273	19,8
Всего				35,6	46,6	171,6	1246	32,58

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
6 июня 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,8	4	20	132	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,2	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		26	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,8	32	0,5
Итого			385	5,4	7	38	238	0,7
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,4	3,7	19,4	123	3,5
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	14,9	16,3	24,3	304	0,8
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	50	0,7	4,2	3,1	53	11,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,2	83	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,4	38	0
Итого			665	22,7	24,7	80,2	633	15,87
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,3	1,9	11	71	0,4
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,4	6,1	27,5	178	0
Итого			230	6,7	8	38,5	249	0,4
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,5	11,5	15	174	9,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,1	86	4
Итого			519	9	16,7	45,1	371	23,4
Всего				43,8	56,4	201,8	1491	40,37

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина