

МЕНЮ

8 июня 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	150	5,1	7,4	20,3	169	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,1	0,8	14,7	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,9	33	0,6
Итого			334	7,3	12,3	42,9	314	1
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,6	1,7	11,8	77	2,8
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9	8,2	1,1	114	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	0,4	23	110	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,4	3,2	28	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			9	36	0
Итого			562	21,2	12,2	75,8	497	8,8
Полдник								
12	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4	3,3	30	168	0
Итого			200	8,3	7	37,1	248	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	6,3	5,2	0,5	75	0,7
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	3,4	6,5	8,1	104	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	41	1,3	0,1	2,6	16	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	19,6	83	3,9
Итого			447	13,6	12,5	47,5	357	15,2
Всего				50,4	44	203,3	1416	25,8

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Регина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

8 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,2	8,9	24,6	205	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,5	1	17,4	89	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,3		39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		9,3	39	0,7
Итого			399	8,8	14,2	51,3	372	1,2
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,8	2,5	15,7	105	3,7
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	11,3	1,9	157	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,6	4	26,1	160	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	1,5	4,9	38	8,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,1	62	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	3,4	0,4	21,7	104	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			11,1	44	0
Итого			722	27,9	19,9	94,5	670	12,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,4	95	1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,1	4,2	38,5	215	0
Итого			260	10,2	8,7	46,9	310	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7,8	6,5	0,7	93	0,8
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,2	8,1	10,1	130	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	51	1,6	0,1	3,2	20	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,1	62	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,1	0,2	21,8	93	4,3
Итого			527	17,1	15,5	58,7	445	17,1
Всего				64	58,3	251,4	1797	31,8

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Регина Екатерина