

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 февраля 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	150	4,4	4,4	15,2	118	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,2	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5,9	0,1	53	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,1	29	0
Итого			331	6,4	11	35,6	267	0,5
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,6	1,6	11	65	4,2
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	16,6	16,1	12,2	261	15,4
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,4	3,3	28	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,9	28	0
Итого			545	22,6	19,5	57,8	499	21,2
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,6	66	3,1
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	45	4	5,6	25,4	165	0
Итого			195	4,8	5,8	41	231	3,1
Ужин								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	78	1,2	0,4	16,4	75	7,8
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	100/30	7,5	11,3	49,9	331	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,1	29	0
Итого			402	9,9	11,8	80,6	469	7,9
Всего				43,7	48,1	215	1466	32,7

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

10 февраля 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	5,4	5,7	17,9	146	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5,2	0,1	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,5	35	0
Итого			395	7,7	11,8	41,7	306	0,6
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,9	1,9	12,9	77	5
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	19,5	18	13	295	17,4
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	1,7	4,9	39	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,3	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	18,9	91	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,1	37	0
Итого			668	27	22,1	70,1	592	24,7
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,7	80	3,7
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4	5,6	25,4	165	0
Итого			230	4,9	5,8	44,1	245	3,7
Ужин								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	86	1,3	0,4	18,1	83	8,6
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	120/30	12,6	17,1	84,5	542	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,3	53	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,6	35	0
Итого			459	15,7	17,6	122,5	713	8,7
Всего				55,3	57,3	278,4	1856	37,7

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина