

МЕНЮ
11 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	125	6,9	7,7	20,6	180	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,6	59	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,9	8,7	62	0,4
Итого			303	10,9	13,6	40,9	331	0,4
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,7	3,7	10	80	4,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9	8,7	2	122	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	2,8	14,4	92	6,9
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	3,2	3	44	4,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,8	76	0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,2		20,6	84	0,4
Итого			554	17,4	18,8	74,2	538	16,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	132	3,8	3,3	5,3	70	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	38	2,3	6,1	27,7	156	0
Итого			170	6,1	9,4	33	226	0,9
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	105/30	7,1	10,5	50,5	328	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,4	30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,3	30	0,2
Итого			328	8,2	10,6	64,2	388	0,3
Всего				42,6	52,4	212,3	1483	18,5

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Люрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 апреля 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	145	8	8,5	23,7	205	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,9	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		26	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,3	9,9	72	0,5
Итого			357	12,8	14,5	47,5	374	0,5
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,2	4,3	13	100	6,3
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	11,6	2,8	164	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,4	18,6	117	9
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	4,4	4,6	61	6,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	24,6	100	0,5
Итого			718	22,9	24,3	93,8	686	23,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	164	4,8	4,1	6,6	87	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	38	2,3	6,1	27,7	156	0
Итого			202	7,1	10,2	34,3	243	1,1
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	130/30	8,3	12,2	59,1	382	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,8	32	0,2
Итого			381	10	12,3	77,3	463	0,3
Всего				52,8	61,3	252,9	1766	25,1

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина