

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ
12 мая 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	105	7,4	18,9	6,9	225	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,9	0,7	13	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,1		9,9	40	0
Итого			285	9,4	24	29,8	371	0,5
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,2	2	15,6	90	4,8
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	0,7	4,9	2,6	56	1,3
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,2	1,9	9,6	60	8,58
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,4	1,7	4,5	36	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,5	74	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Итого			631	9	11,1	73,7	429	19,78
Полдник								
2008	435	КЕФИР	148	4,3	3,7	5,9	79	1
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,6	5,5	35,3	228	0
Итого			218	13,9	9,2	41,2	307	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,2	21,8	161	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	170	5,1	4,1	18,8	134	0,8
Итого			425	11	10,8	57,1	373	10,2
Всего				43,3	55,1	201,8	1480	31,48

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

12 мая 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	8,4	21,4	8,1	258	0,7
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
Итого			325	10	26,1	31,1	398	0,7
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,2	2,2	16,5	95	5,3
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	16,9	22,9	3,8	289	2,3
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	1,4	2,2	11,1	70	9,91
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	2,9	6,6	56	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,5	94	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Итого			726	26,6	30,9	85,7	728	23,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР	184	5,4	4,6	7,4	98	1,3
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	85	11,4	5,9	45	279	0
Итого			269	16,8	10,5	52,4	377	1,3
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	6,6	29,4	200	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,8	3,1	16,4	110	0,6
Итого			515	11,5	10,2	65,6	404	11,1
Всего				64,9	77,7	234,8	1907	36,41

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина