

МЕНЮ

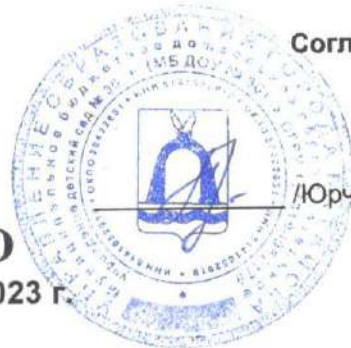
12 декабря 2023 г.

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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	17,8	2	218	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	1	0,1	2	13	1,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,3	0,5	8,6	44	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,4		13	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5	20	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	7	34	7,2
Итого			392	15	20,1	24,6	342	8,6
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	3,2	8,4	69	5,6
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	8	2,3	4,8	71	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,6	185	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,2	20	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,1	25	0,5
Итого			553	19,3	11	73,6	473	7,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,4	2,9	5,6	64	0,6
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	5,7	3,4	27	160	0
Итого			200	9,1	6,3	32,6	224	0,6
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	3,2	17	110	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	11,2	93	0,7
Итого			343	8,6	6,7	34,9	235	1
Всего				52	44,1	165,7	1274	17,3

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 декабря 2023 г.

Сад 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	13,4	18,1	2,1	226	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,3	0,1	2,6	16	1,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,1	51	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,4		13	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	25	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Итого			455	16,6	20,5	28,7	369	9,9
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	3,6	8,5	73	6,6
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,5	2,6	5,4	86	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,5	0,7	2,4	18	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,7	219	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,3	25	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,4	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,1	45	0,6
Итого			711	25	13,6	93,9	598	9,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,4	0,3	0,6	7	0,18
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,5	3	35,6	192	0
Итого			250	5,9	3,3	36,2	199	0,18
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	3,6	22,2	140	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	9,7	75	0,5
Итого			418	9,2	6,3	41	258	0,9
Всего				56,7	43,7	199,8	1424	20,58

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.