

МЕНЮ
13 февраля 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	3,7	4,2	16,1	118	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	12	0,9	0,4	6,4	33	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,1	21	0
Итого			317	4,7	8,7	27,6	209	0,4
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,6	3,1	11,9	82	4,8
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	50	7,7	8,2	0,4	106	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,8	0,5	24	115	0
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	4	3	51	11,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	1	0,1	6,3	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,3	29	0
Итого			540	17,2	16,2	68,8	490	16
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,9	4,3	8,2	93	0,9
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0,9	0,3	18,3	79	0,1
Итого			180	5,8	4,6	26,5	172	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	130	10,4	9,5	16,2	193	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,4	73	0,5
Итого			408	14,4	12,2	40,2	331	9,4
Всего				42,1	41,7	163,1	1202	26,8

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
13 февраля 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	4,7	3,9	19	130	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,4	7,8	40	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,4	26	0
Итого			380	5,9	8,4	33,2	233	0,5
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,1	4,7	12,9	102	6,4
2008	289	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	70	9,4	10	0,5	129	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,3	0,5	27,5	132	0
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1	6,1	4,4	76	16,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,2	93	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,6	27	0
Итого			685	21	21,8	78,8	595	23,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,2	0,4	27,9	121	0,2
Итого			225	1,2	0,4	27,9	121	0,2
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,4	0,4	9,6	46	9,8
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	18,4	18	20,3	320	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	9,8	73	0,5
Итого			463	22,9	20,9	47,4	475	10,5
Всего				51	51,5	187,3	1424	34,4

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина