

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 марта 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	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	105	12,4	17,8	1,9	218	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,2	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,5	35	0
Итого			286	14,4	20,9	23,6	341	0,2
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	1,2	7,3	45	5,1
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	55	7,3	4,3	3,1	80	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,1	15,7	100	7,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,8	3,3	41	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	13,3	57	2,6
Итого			557	15,6	11,9	65,7	433	17,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,9	7,4	83	0,8
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,3	7,1	23,9	195	0
Итого			210	13,8	11	31,3	278	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,9	43	9,1
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	4,3	20,9	140	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,1	15,9	122	0,8
Итого			436	10,7	8,9	53,6	342	10,3
Всего				54,5	52,7	174,2	1394	28,4

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

14 марта 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	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	135	15,8	22,8	2,4	278	0,2
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,9	15,1	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,2	41	0
Итого			349	18,1	25,8	27,7	415	0,2
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	1,6	9,2	57	6,5
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	9,7	6,1	2,7	105	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	2,7	18,6	110	9
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,6	4,9	54	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,8	91	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16	68	3,2
Итого			688	19,9	14,7	79,8	530	21
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	11,8	5,4	35,4	238	0,1
Итого			260	16,8	9,8	43,7	332	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	4,9	25,1	165	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	45	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,1	14,4	101	0,6
Итого			499	10,6	8,5	58,9	358	11,1
Всего				65,4	58,8	210,1	1635	33,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина