

МЕНЮ

14 июня 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150	12,4	7,7	26,7	228	0,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	0,8	13,9	71	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	6,9	53	0,4
Итого			325	16,6	10,3	47,5	352	0,5
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,3	3,1	7,8	64	4,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,6	8,7	2,4	130	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,3	0,8	15,7	79	7,6
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,9	2	2,7	34	14,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	80	0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,3	0,1	20,5	83	0,5
Итого			574	19,5	15,1	75,6	517	27,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,8	5	8	106	1,4
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	5	2,8	30,7	166	0
Итого			230	10,8	7,8	38,7	272	1,4
Ужин								
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	14,7	67	7
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	150	3,9	2,6	15,9	104	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
Итого			415	6,2	3,1	44,1	231	7,6
Всего				53,1	36,3	205,9	1372	37

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 июня 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	170	15	9	31,8	271	0,1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,9	16,6	85	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	8,6	65	0,5
Итого			380	20	12,1	57	421	0,6
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,7	4	10,4	85	6,3
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	85	13,3	11,1	2,9	165	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,7	0,9	18,5	93	9
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	3,1	3,2	48	21,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,4	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,6	99	0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,4	0,1	24,5	100	0,6
Итого			724	24,5	19,8	92,5	649	37,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	102	2,7
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,2	2,1	34	175	0
Итого			240	10,7	6,9	43,1	277	2,7
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	5,3	3,6	20,9	137	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,4	59	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,7	27	0
Итого			525	7,7	4,2	49,8	270	10,7
Всего				62,9	43	242,4	1617	51,7

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина