



Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 декабря 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,1	5,4	18,1	139	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		9,9	41	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	8,3	40	8,5
Итого			410	6,4	9,1	49,2	311	9,3
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,8	1,9	10,4	70	3,5
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	12,3	15	2,9	197	1,7
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	0,5	25	120	0
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,6	4	3	51	11,2
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,5	0,4	9,6	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,3	45	0
Итого			555	23,4	22,1	77	603	16,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	6,8	77	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,1	0,9	13,7	67	0
Итого			170	5,3	4,5	20,5	144	0,8
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	35	3,6	5	0,9	64	1,1
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2	3	16,6	103	8,4
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	27	0,8	0,1	1,7	11	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,3	70	3,2
Итого			370	8,6	8,4	44,7	291	13,8
Всего				43,7	44,1	191,4	1349	40,3

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

МЕНЮ

14 декабря 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5	6,9	21,2	168	0,4
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,8	14,8	76	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,6	48	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			490	7,7	10,8	56,9	362	10,5
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,3	2,8	12,1	89	4,3
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	16,1	20	2,7	255	2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,4	3,9	25,1	153	0
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	55	0,9	5,6	4,1	70	15,46
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	24	1,8	0,5	11,6	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,4	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,7	51	0
Итого			682	29,4	33,2	86,7	766	21,76
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,6	4	7,6	86	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,2	1,7	27,8	136	0
Итого			220	6,8	5,7	35,4	222	0,8
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	45	5	6,6	1	84	1,2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,4	3	19,9	117	10,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,3	0,1	2,6	16	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,7	70	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Итого			439	11,8	10,1	56,4	364	16,5
Всего				55,7	59,8	235,4	1714	49,56

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