

Согласовано



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	2,3	2	12,8	78	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,7	3,3	2,8	44	2,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,6	50	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,9	9,6	66	0,4
Итого			317	9,5	9,6	36	270	3
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,9	0,7	19,3	103	2,8
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	65/40	8,5	10,3	13,6	182	1,8
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	105	2,1	0,4	17,6	83	8,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1,1	1,1	5,1	36	9,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			8,6	34	0
Итого			600	19,2	12,9	81,2	520	22,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,1	81	1,1
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	1,3	0,5	15	70	0
Итого			175	5,7	4,3	21,1	151	1,1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	82	0,3	0,3	8,1	39	8,2
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,8	3,2	14,2	105	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1,3	0,1	8,4	40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,9	37	0,6
Итого			422	6,5	3,6	39,6	221	9,4
Всего				40,9	30,4	177,9	1162	36,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ
15 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	3,2	2,8	17,9	109	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,1	4,9	4,3	66	3,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,6	50	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,4	77	0,5
Итого			410	13,7	14,6	44,5	366	4,4
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,2	1,1	25,1	134	3,7
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/40	10,3	13,2	15,7	224	2,4
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,1	0,4	16,8	80	15,29
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,6	2	6,5	52	13,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,4	21,5	103	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			10,6	42	0
Итого			755	23,6	17,1	96,2	635	34,89
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2	0,8	20,9	99	0,1
Итого			220	7,4	1	28,1	155	1,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	9	43	9,2
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,5	4,1	18,9	140	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,8	0,1	5,4	26	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		9,8	41	0,6
Итого			505	7,8	4,6	43,1	250	10,6
Всего				52,5	37,3	211,9	1406	51,79

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина