

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/20	17,4	11,8	24,3	275	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,4	2	8,2	61	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	8	38	8,1
Итого			410	22	18,9	53,4	477	8,8
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,5	5,5	50	9,6
		КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	10,3	14,3	3	182	2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2	3,6	14,2	98	6,9
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,4	2,5	1,4	31	14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	18	87	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	4,9	21	0,5
Итого			551	18,2	23,5	56,4	513	33
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,8	4,1	6,6	87	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,2	3,2	14,6	82	0
Итого			180	6	7,3	21,2	169	1,1
Ужин								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,7	7	15,4	144	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,9	33	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	3,8	11,9	101	0,8
Итого			344	10,2	10,9	34,2	278	1,3
Всего				56,4	60,6	165,2	1437	44,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
15 сентября 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/20	19,4	12,9	28,3	310	0,3
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,7	80	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,2	8,8	66	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			465	24,8	20,5	61,6	535	9,8
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	3,3	7,5	67	13,8
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	13,9	18,6	3,7	239	2,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,1	17	115	8,3
2008	25	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	50	0,6	5	2,1	56	19,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,6	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	54	3,5	0,5	22,7	109	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	10,3	43	0,6
Итого			697	23,9	31,7	74,9	684	45
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	6	0,2	8	62	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	39	2,4	6,3	28,8	162	0
Итого			229	8,4	6,5	36,8	224	2
Ужин								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,4	8	20,1	179	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,6	55	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,6	2,3	22,4	121	0,9
Итого			423	10,8	10,4	54,1	355	1,6
Всего				67,9	69,1	227,4	1798	58,4

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна