



МЕНЮ

15 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	3,9	5,8	15,4	130	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,4	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	7,4	51	0,3
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	7,5	36	7,7
Итого			399	7,8	12,5	42,7	317	8,5
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	2,5	4,6	48	13,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,8	8,7	5,4	131	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	4,1	15,4	108	7,6
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,6	2,9	30	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,9	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	0,3	16,6	80	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,6	23	0
Итого			560	16,1	17,3	58,4	458	22,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,9	4,2	6,8	90	1,2
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,8	26,2	170	0
Итого			220	9,1	10	33	260	1,2
Ужин								
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	120	10,8	10,5	10,7	183	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,9	38	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,9	25	0,6
Итого			315	12,1	10,6	24,5	246	1,9
Всего				45,1	50,4	158,6	1281	33,9

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



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

15 ноября 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,6	7,2	19,1	160	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,9	15,1	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,2	1,8	9	61	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	8,4	40	8,6
Итого			474	9,3	14,3	51,6	375	9,6
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,6	3,6	7,7	71	10
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,3	11,7	7	174	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4,3	18,3	123	8,9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,8	2,2	4,4	42	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,3	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,2	0,4	20,7	100	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,7	27	0
Итого			680	20,1	22,3	75,1	586	21,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6	0,2	8	62	2
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,8	26,2	170	0
Итого			230	10,2	6	34,2	232	2
Ужин								
2012	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	13,4	12,3	14,3	225	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,3	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,3	27	0,6
Итого			370	15,1	12,4	30,9	301	2,1
Всего				54,7	55	191,8	1494	34,8

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