

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 января 2023 г.

Если 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	25,9	168	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	29	0,5	2,5	2,2	34	2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,6	9,8	50	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3		27	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,5	27	0,5
Итого			303	7,7	10,7	44,4	306	2,5
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,7	2	12,1	73	3,9
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	40	4,7	1,1	2,7	40	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	2,9	15,6	98	7,6
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,1	1,7	3,5	34	6,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	13,9	67	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	14,9	63	2,9
Итого			539	13,9	8,2	70,9	414	21,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	7	78	0,8
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	48	4	5,6	25,2	164	0
Итого			198	8,2	9,2	32,2	242	0,8
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	14,4	11,7	18,4	240	0,2
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	1,3	2	22	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,4	30	0
Итого			346	16,2	13,1	36	331	0,2
Всего				46	41,2	183,5	1293	24,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 января 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	5,5	30,9	201	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	43	0,8	3,8	3,3	51	3
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,7	59	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,5	31	0,6
Итого			371	9,4	12,7	53,4	367	3,6
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,7	2	14,1	86	5,76
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	65	7,4	2,4	4,4	69	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,3	18,5	115	9
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,4	2,9	5,3	54	9,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,5	84	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,8	76	3,5
Итого			677	19,4	11,3	88	533	28,16
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					0
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	48	4	5,6	25,2	164	0
Итого			228	4	5,6	25,2	164	0
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	17,9	14,4	22,7	296	0,2
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,1	1,8	19	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,9	36	0
Итого			401	20	15,6	43,8	400	0,2
Всего				52,8	45,2	210,4	1464	31,96

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина