

Согласовано



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Люрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
16 ноября 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	4,4	6,9	18,7	155	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,4	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		9	37	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,3	0,3	8,4	40	8,5
Итого			416	6,8	12,1	49,5	337	9,4
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,2	3,2	11,2	88	3,8
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,8	8,5	0,9	115	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	4	0,5	25,3	121	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,9	4,1	38	6,1
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	21	1,6	0,4	10,1	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			10,7	43	0
Итого			563	20,8	14,8	78	533	9,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,4	3,8	7,2	81	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			200	5,6	4,7	22,2	154	0,8
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	3,9	5,9	0,7	72	0,8
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	109	2,1	4,4	17,3	118	8,7
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	31	0,9	0,1	1,9	12	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,3	74	3,4
Итого			364	8,9	10,7	44,2	309	14,1
Всего				42,1	42,3	193,9	1333	34,2

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

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

16 ноября 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,3	8,6	22,4	190	0,4
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,7	80	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		10,5	44	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			490	8,1	14	57,9	396	10,5
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,7	3,6	13,3	102	4,5
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12	11,5	2,1	160	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,6	4	26,1	160	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,9	6	56	8,8
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	26	1,9	0,5	12,3	63	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,1	0,4	19,6	94	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,3	49	0
Итого			697	26,3	22,9	91,7	684	13,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,9	4,2	8,1	90	0,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			240	7,3	6,1	38,1	236	0,9
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	5,3	7,1	1	89	1,2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,1	20,8	130	10,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,2	0,1	2,4	15	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	11,9	56	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	19,2	82	3,8
Итого			432	11,7	11,6	55,3	372	17
Всего				53,4	54,6	243	1688	41,7

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