

МЕНЮ

17 января 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,2	21,5	151	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,5	2,9	13,8	96	0,6
Итого			325	9,3	12	45,6	329	1
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	5	3	11,8	94	2,7
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	5,8	7,7	3,2	105	0,9
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	2,8	17,6	105	8,9
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	3,9	2,5	47	1,3
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			9,7	39	0
Итого			540	16	17,8	61,8	472	13,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	131	3,8	3,3	5,2	69	0,9
Итого			131	3,8	3,3	5,2	69	0,9
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	4,1	5,8	29,7	188	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	17,1	73	3,4
Итого			349	6,3	6,1	56,3	306	3,4
Всего				35,4	39,2	168,9	1176	19,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

17 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,9	25,2	175	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,9	0,7	13	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,2		29	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	11,7	78	0,5
Итого			390	9,8	12	49,9	348	1
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	6	4,1	14,2	118	3,4
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	70	8,8	11,7	4,7	158	1,4
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,7	5,8	3,9	71	1,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	3,3	0,4	21,4	103	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			11,6	47	0
Итого			671	21,3	22,5	75,6	591	24,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	157	5,4	0,2	7,2	56	1,8
Итого			157	5,4	0,2	7,2	56	1,8
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,3	6	39,6	235	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,7	60	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			425	8,2	6,4	72,1	381	4
Всего				44,7	41,1	204,8	1376	31,5

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина