

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Ющенко Наталья Васильевна/

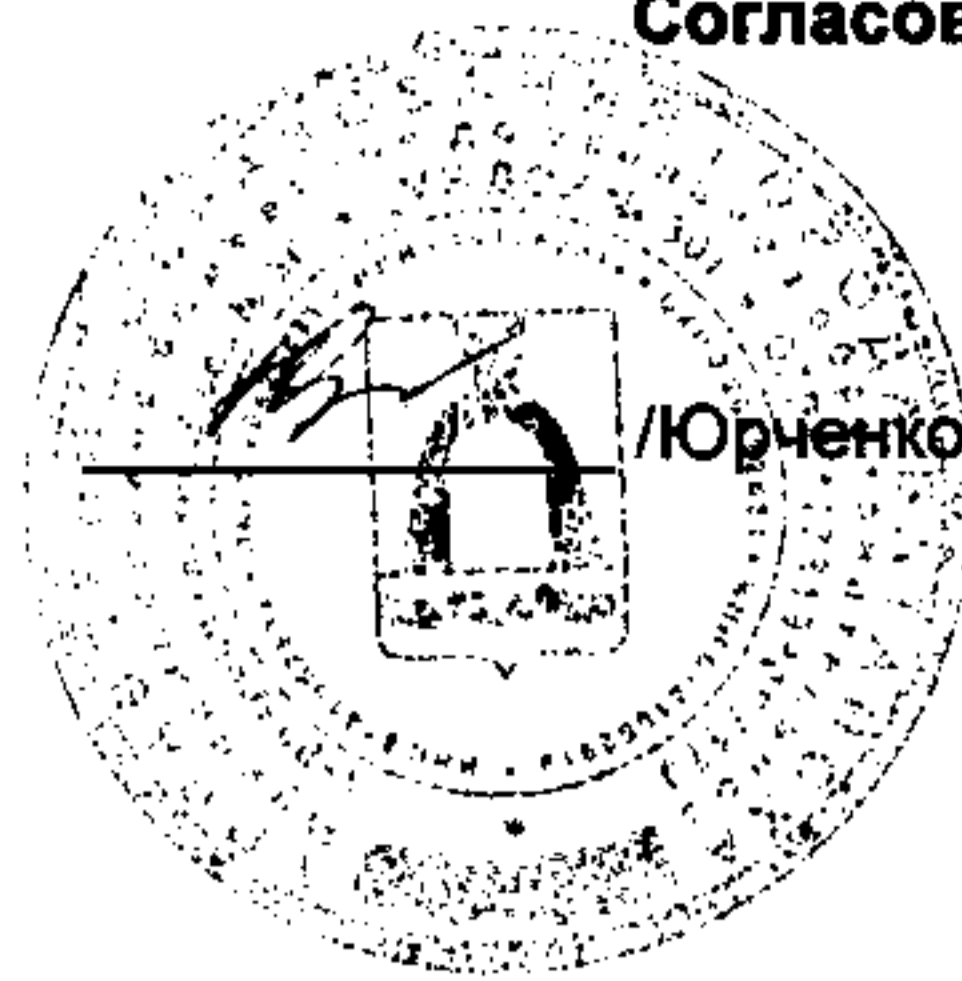
МЕНЮ
17 мая 2023 г.**Ясли 12 часов**

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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,8	127	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	22	0,4	1,9	1,7	26	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,3	1,8	11,4	71	0,4
Итого			317	10,5	13,4	44,1	340	1,9
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,2	19,7	127	2,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,9	3,2	33	1,5
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3,6	17,7	112	8,9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,5	4,6	109	1,5
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			11,6	47	0
Итого			597	20	14,5	72,5	504	14,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	153	4,4	3,8	6,1	81	1,1
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,8	26,2	170	0
Итого			203	8,6	9,6	32,3	251	1,1
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	4,3	4,4	14	114	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,8	48	0
Итого			345	5,5	4,5	33,3	198	0,6
Всего				44,6	42	182,2	1293	18,2

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

17 мая 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,9	25,1	153	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	33	0,6	2,9	2,5	39	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,6	86	0,5
Итого			398	14,3	17,8	51,5	426	2,8
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,2	4,3	26,3	169	3,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	54	2,3
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,5	4,6	109	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14	56	0
Итого			726	22,8	14,3	88,9	575	25,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	184	5,4	0,2	7,2	56	1,8
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,8	26,2	170	0
Итого			234	9,6	6	33,4	226	1,8
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	5,4	5,3	16,2	135	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		12,9	52	0
Итого			420	7	5,4	39,1	234	0,7
Всего				53,7	43,5	212,9	1461	30,8

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина