

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 января 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	5	4,1	15,7	120	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,1	21	0
Итого			330	7	8,9	33,7	244	0,5
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,4	1,4	8,1	51	4,7
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	50	9,6	9	3,2	133	2
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,2	1,4	21	11,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6	24	0
Итого			546	20,1	15,6	69,7	502	18
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,4	9,2	70	0,5
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,6	0,6	23,5	106	0,1
Итого			190	4,4	3	32,7	176	0,6
Ужин								
2008		БАНАН	33	0,5	0,2	7	32	3,3
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,3	5	11,6	102	5,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,2	25	0
Итого			378	4	5,3	32,3	195	9,2
Всего				35,5	32,8	168,4	1117	28,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 января 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	6,2	5,3	18,7	148	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,8	28	0
Итого			395	8,5	10,3	40,8	291	0,6
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,7	2,6	9,7	69	5,9
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	60	12	11,3	4	167	2,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	2,1	3,7	39	16,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,4	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,8	91	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,4	30	0
Итого			679	25,3	21,3	89,3	653	24,9
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	10	79	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	2,3	0,9	35,1	158	0,2
Итого			240	5,5	3,7	45,1	237	0,8
Ужин								
2008		БАНАН	37	0,6	0,2	7,7	35	3,7
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	2,4	6	13,2	120	6,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	31	0
Итого			437	4,6	6,3	38,5	233	10,4
Всего				43,9	41,6	213,7	1414	36,7

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина