

МЕНЮ
18 апреля 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,5	5,6	19,6	148	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	18	1,4	0,5	9,4	48	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,2		29	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,8	36	0
Итого			323	6	9,3	37,8	261	0,6
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,9	2,8	15,1	96	2,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	7,8	7,4	6,2	123	2,31
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,6	3,2	30	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,9	0,2	12,8	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,8	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			10,8	43	0
Итого			553	15,7	12,3	63,9	429	6,41
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	6,8	77	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1	3,1	19,1	109	0,1
Итого			185	5,2	6,7	25,9	186	0,9
Ужин								
2008		БАНАН	68	1	0,3	14,3	65	6,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,6	7,4	10,9	117	5,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	19,4	82	3,8
Итого			398	6,2	10,2	44,8	296	15,8
Всего				33,1	38,5	172,4	1172	23,71

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 апреля 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,3	6,7	22,8	173	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	28	2,1	0,8	14,3	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,2		29	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,5	46	0
Итого			393	7,5	10,7	48,6	321	0,7
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	3,5	19,9	125	3,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	9,8	9,3	7,7	154	2,89
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	2,4	4,9	44	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,9	0,2	12,8	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,1	0,4	19,7	95	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,3	49	0
Итого			692	19,2	15,8	77,3	528	8,69
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	4,3	8,1	92	0,9
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,4	4,3	26,8	152	0,1
Итого			230	6,3	8,6	34,9	244	1
Ужин								
2008		БАНАН	76	1,1	0,4	16	73	7,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	11	15	169	7,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,4	82	3,8
Итого			466	9,5	16,2	50,7	388	18,7
Всего				42,5	51,3	211,5	1481	29,09

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина