

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 августа 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)	150	4,6	4,3	18,1	131	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5		45	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,2	3,5	12,1	98	0,7
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	87	1,3	0,4	18,2	83	8,7
Итого			416	11,9	13,9	60,7	420	10
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2	3	7,4	64	6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	55	8,7	11,7	5,7	162	0,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	45	0,5	1,6	2,1	26	2
2012	415	КАША РИСОВАЯ	100	1,5	3,4	15,6	99	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,9	3,7	35	5,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,8	31	0
Итого			592	16,9	22	65,6	528	14,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	4,3	8,1	91	0,9
		ПАСТИЛА	13					0
Итого			193	4,9	4,3	8,1	91	0,9
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	150	3	4,6	22,2	142	19
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
Итого			344	4,2	4,7	37,2	207	19
Всего				37,9	44,9	171,6	1246	44,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

МЕНЮ

18 августа 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	5,2	4,8	18,4	139	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	14	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,5		41	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4	14,8	115	0,8
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	97	1,5	0,5	20,3	93	9,7
Итого			489	13,5	14,6	67,5	459	11,1
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,6	4	9,9	86	8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	11,4	15,5	7,6	215	0,5
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,9	2,6	4,8	48	2,4
2012	415	КАША РИСОВАЯ	130	1,8	3,1	19,6	113	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	1,3	4,5	34	8,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,6	50	0
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			8,9	36	0
Итого			762	22,2	27	85,2	675	19,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6	5,2	9,9	111	2,94
		ПАСТИЛА	26					0
Итого			226	6	5,2	9,9	111	2,94
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ	180	3,6	5,6	26,4	170	22,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,1	37	0
Итого			396	4,9	5,7	43,5	245	22,1
Всего				46,6	52,5	206,1	1490	55,74

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна