

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 сентября 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,3	17,3	2	209	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,3	1,6	1,4	21	1,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,6	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,8	32	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			409	13,9	22,7	32,4	392	10,3
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	2,2	7,8	57	9,5
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	40/50	9,1	7,6	4,7	136	6,1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2,2	1,9	30	3,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,6	70	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	6,7	28	0,6
Итого			581	17,8	16	64,9	489	19,6
Полдник								
		СНЕЖОК	120	3,4	3,1	12,8		0
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	25	3,9	5,4	24,4	158	0
Итого			145	7,3	8,5	37,2	158	0
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,8	4,3	11,4	97	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,8	13,5	108	0,8
Итого			347	8,7	8,2	33,3	245	1,2
Всего				47,7	55,4	167,8	1284	31,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 сентября 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,1	20	2,4	242	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,4	2	1,7	27	1,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	14,7	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,7	32	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			494	16,2	25,6	36,1	444	11,6
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	3,2	10	76	12,1
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60/50	10,8	9,2	5,4	159	7,4
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	2,9	2,7	41	5,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,4	88	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	13	54	0,7
Итого			745	22,1	20,5	87,4	635	25,3
Полдник								
		СНЕЖОК	160	4,6	4,1	17,1		0
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	3,9	5,4	24,4	158	0
Итого			210	8,5	9,5	41,5	158	0
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,7	4,6	14,5	115	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,9	11	84	0,6
Итого			422	8,8	7,6	36,4	250	1,1
Всего				55,6	63,2	201,4	1487	38

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна