

МЕНЮ

18 декабря 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	5,9	24,6	173	0,4
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		11,4	47	0,7
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1	0,3	14,5	66	6,9
Итого			395	7,7	10,3	60,8	370	8
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,9	3,6	14,4	100	2,7
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	55/30	8	9,5	10,9	162	0,8
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,1	44	0
Итого			568	18	17	81,3	551	5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,6	3,9	6,3	83	1,1
		ПАСТИЛА	15					0
Итого			165	4,6	3,9	6,3	83	1,1
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,9	9,1	13	140	7,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,9	76	3,5
Итого			346	6,6	11,7	39	285	10,7
Всего				36,9	42,9	187,4	1289	24,8

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 декабря 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	5,4	29,8	194	0,4
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		26	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,4	47	0,6
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,2	0,4	16,1	74	7,7
Итого			465	9	9,3	67,6	393	8,7
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,1	3,1	16,5	106	3,4
2008	283	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	75/30	9,6	13,1	11,6	203	1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45	0,4		0,8	6	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,1	0,4	19,6	95	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,3	53	0
Итого			706	21,8	21,3	98,8	676	6,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6	0,2	8	62	2
		ПАСТИЛА	25					0
Итого			205	6	0,2	8	62	2
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,6	11,1	16,6	179	9,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,9	85	3,9
Итого			420	10,2	16	46,8	375	13,4
Всего				47	46,8	221,2	1506	30,7

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.