

МЕНЮ

19 июня 2023 г.

Если 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,2	16,7	2,2	209	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,6	0,6	11,2	57	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,2		20	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,4	26	0
Итого			297	13,9	19,5	19,8	312	0,2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,5	2,7	8,7	66	6,4
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,3	1,8	5,4	70	0,2
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,4	17	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,4	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	13,9	67	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	6,6	28	0,6
Итого			546	16,8	8,5	65,2	406	8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,6	3,9	6,3	83	1,1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	45	2,7	2,1	34,1	166	0
Итого			195	7,3	6	40,4	249	1,1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	4,2	19,1	132	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,4	30	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	4,4	14,2	117	0,9
Итого			432	10,7	9,1	48,4	321	10,2
Всего				48,7	43,1	173,8	1288	19,5

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

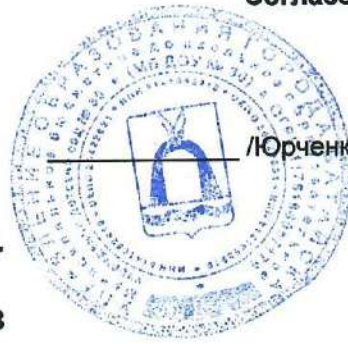
Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
19 июня 2023 г.

Сад 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,1	19,9	2,4	246	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	13	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	2		2		18	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,1		7,1	29	0
Итого			267	16,1	22,6	22,5	360	0,2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,9	4	11,4	90	8,3
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,8	2,9	7,2	98	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,5	0,6	2,7	18	1,1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	5,5	26	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,2	83	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	135	0,1	0,1	13,2	54	0,7
Итого			692	22,1	12,8	92,4	574	11,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	182	5,3	4,6	7,3	97	1,3
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	45	2,7	2,1	34,1	166	0
Итого			227	8	6,7	41,4	263	1,3
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	4,7	25,6	168	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,2	39	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	11,7	93	0,6
Итого			515	11	8,4	55,2	347	11,1
Всего				57,2	50,5	211,5	1544	24,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина