

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
19 октября 2023 г.

Ясли 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	15,7	12,5	22,1	266	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,9	52	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			425	17,7	17,9	54,1	452	9,5
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,9	3,5	6,2	76	6
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	35	0,6	2,2	3,7	38	5,6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	5	3,9	98	1,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3,1	11,9	83	5,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,3	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,7	66	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,9	48	0
Итого			575	20,1	14,2	60,6	453	18,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	135	3,9	3,4	5,4	71	0,9
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0
Итого			185	7,5	6,4	32,6	223	0,9
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	6,9	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,6	47	0,8
Итого			344	4,6	3	31,5	173	1,4
Всего				49,9	41,5	178,8	1301	30,5

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

МЕНЮ
19 октября 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	155	18,7	14,6	26,3	315	0,6
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,3	57	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			480	20,7	19,7	60,7	508	10,6
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	6,6	4,6	8,3	102	8
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	35	0,6	1,8	3,3	33	5,7
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,5	4,5	109	1,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,1	3,6	13,5	94	3,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,6	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,1	0,4	19,5	94	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14	56	0
Итого			704	24,4	16	74,7	543	18,52
Полдник								
2008	435	КЕФИР	162	4,7	4	6,5	86	1,1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,2	152	0
Итого			212	8,3	7	33,7	238	1,1
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,6	55	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		13,1	54	0,9
Итого			423	6,5	4	42,1	233	1,7
Всего				59,9	46,7	211,2	1522	31,92

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