

МЕНЮ

20 января 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	5,6	9,1	24,3	203	1,82
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	9,6	72	0,5
Итого			325	10	15,6	44,2	359	2,32
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	2,5	4,6	48	13,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	8,2	9,5	5	138	0,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	4,4	15,9	113	7,6
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,4	3,2	29	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44	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			5,5	22	0
Итого			561	16,9	18,2	59,2	470	22,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	139	4	3,5	5,5	73	1
Итого			139	4	3,5	5,5	73	1
Ужин								
2008		БАНАН	35	0,5	0,2	7,4	34	3,5
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	12,3	11,5	17	223	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,3	3,2	6,3	59	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,9	25	0,8
Итого			384	15,6	15	45,9	385	4,7
Всего				46,5	52,3	154,8	1287	30,72

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 января 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	6,5	10,5	28,1	235	2,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	2,8	11,2	85	0,6
Итого			389	11,7	17,5	51,6	415	2,7
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	3,6	7,3	69	9,7
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,4	11,7	6,7	173	0,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,8	4	18,7	124	8,9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	2,2	4,7	44	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,6	55	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			7,5	30	0
Итого			689	20,5	22	76,1	590	21,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	165	4,8	4,1	6,6	88	1,2
Итого			165	4,8	4,1	6,6	88	1,2
Ужин								
2008		БАНАН	38	0,6	0,2	8	37	3,8
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	15,9	12,5	19,8	260	0,4
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,2	2,4	5,3	47	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,6	55	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,4	31	0,8
Итого			441	19,6	15,2	52,1	430	5,2
Всего				56,6	58,8	186,4	1523	30,4

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина