

МЕНЮ
20 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	6,7	26,4	187	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,6	47	0,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			440	6,8	11,6	54,5	352	10,2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,7	3,4	15,1	100	2,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,2		0,4	3	1,3
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	105	18,6	21,1	23,1	358	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2	0,3	13	63	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,9	48	0
Итого			461	23,5	24,8	63,5	572	5,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	158	4,5	3,8	7,4	83	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			198	6,9	5,7	37,4	229	0,8
Ужин								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6,2	29	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Итого			442	7,3	13,8	69,8	431	10,6
Всего				44,5	55,9	225,2	1584	26,7

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

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 октября 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,9	7,2	34,9	232	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,6	55	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		13,1	54	0,9
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			528	9,2	11,8	69,4	425	11,3
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,6	4,5	20,1	136	3,7
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2		0,4	3	1,3
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	21,3	24	26,6	408	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			14	56	0
Итого			563	27,6	28,8	77,2	681	6,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	175	4,9	4,3	8,1	92	0,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			215	7,3	6,2	38,1	238	0,9
Ужин								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			445	11,5	15,2	69,2	459	11
Всего				55,6	62	253,9	1803	29,6

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