

МЕНЮ

20 ноября 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	5,8	26,3	178	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,1	32	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,4	0,5	19,7	90	9,4
Итого			417	8,3	9,7	65,1	382	9,8
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3,3	4,7	15,3	116	2,8
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	22,1	23,6	24,1	397	1,3
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,4	21	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,8	86	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			9,7	39	0
Итого			544	30,4	28,8	82,3	711	4,9
Полдник								
		СНЕЖОК	130	3,7	3,3	13,9		0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,2	2,1	19,1	100	0,1
Итого			165	4,9	5,4	33	100	0,1
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	140	2	12,8	14,5	183	8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	20	85	4
Итого			340	5,6	15,3	34,7	300	12
Всего				49,2	59,2	215,1	1493	26,8

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



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Лорченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 ноября 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,1	5,1	28,7	186	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,2	15,8	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,3		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,9	44	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,6	0,5	22,1	101	10,5
Итого			495	10,2	8,1	77,5	427	10,9
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,2	4,1	18,2	124	3,4
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	25,4	26	26,3	442	1,5
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,3	29	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	53	3,5	0,5	22,5	108	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			11,8	47	0
Итого			655	34,5	30,8	96,1	802	6,1
Полдник								
		СНЕЖОК	160	4,4	4	16,6		0
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,4	3,5	24,7	136	0,1
Итого			205	5,8	7,5	41,3	136	0,1
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3	13,3	17,5	204	10,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,1	0,2	22,1	94	4,4
Итого			400	9,2	18,1	39,9	362	15
Всего				59,7	64,5	254,8	1727	32,1

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