

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
21 марта 2023 г.

Ясли 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,5	6,1	18	146	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,7	12,7	65	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	8,4	59	0,4
Итого			330	8,5	12,4	39,1	305	1
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	60	8,4	9	5,3	137	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,9	15,7	107	7,7
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,5	3,2	29	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	6,9	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14	68	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,7	27	0
Итого			557	16,3	17,3	56,4	449	22,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	123	3,6	3,1	4,9	65	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	38	2,3	6,2	28,1	158	0
Итого			161	5,9	9,3	33	223	0,9
Ужин								
2008		БАНАН	61	0,9	0,3	12,9	59	6,1
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	16,7	13,7	21,5	279	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	6,9	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,2	26	0,5
Итого			385	18,8	14,1	47,5	397	6,9
Всего				49,5	53,1	176	1374	31,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 марта 2023 г.

Сад 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	5,4	7,2	21,4	173	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	15	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,1	10,1	71	0,5
Итого			394	10,2	13,8	46,5	355	1,2
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4	7,9	75	10,5
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	11,2	12,3	7	184	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,2	18,6	123	9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	2,3	4,6	44	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	8,9	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,6	85	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,8	31	0
Итого			704	20,6	23,3	72,4	584	21,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	147	4,3	3,7	5,9	78	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	38	2,3	6,2	28,1	158	0
Итого			185	6,6	9,9	34	236	1
Ужин								
2008		БАНАН	68	1	0,3	14,3	65	6,8
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	165	21	16,6	25,9	340	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	8,9	42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,3	31	0,6
Итого			451	23,5	17	56,4	478	7,8
Всего				60,9	64	209,3	1653	31,7

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина