

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/**МЕНЮ**
21 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	9	14,3	7,3	194	0,6
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	34	0,7	3,1	2,7	41	2,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,6	35	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	8,3	40	8,5
Итого			404	12	20,5	39,8	395	11,5
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	1,1	8,1	48	10
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	7,5	4,3	7,4	99	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	4	28,3	168	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	3,6	2,5	46	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	1	0,1	6,3	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,2	0,3	13,8	66	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,9	68	3,2
Итого			554	18,4	13,6	82,3	525	14,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	3,9	6,3	83	1,1
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7	6,6	16,9	156	0
Итого			200	11,5	10,5	23,2	239	1,1
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	2,9	19,8	122	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	1	0,1	6,3	30	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,7	4	16,8	122	0,8
Итого			342	9,7	7	42,9	274	1,2
Всего				51,6	51,6	188,2	1433	28,5

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



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

21 ноября 2023 г.

Сад 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,6	16,1	7,9	219	0,7
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,6	4	62	3,6
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,5	42	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	9,2	44	9,4
Итого			485	14,4	24,1	47	465	13,7
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,6	1,7	10,5	64	11,5
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,8	5,5	9,7	125	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,7	5,4	3,8	68	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,1	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,1	82	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	15,9	68	3,2
Итого			686	22,5	18	98,4	643	16,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	4,7	7,5	99	1,3
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9	4,3	30,2	198	0
Итого			250	14,4	9	37,7	297	1,3
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	4,6	26,2	169	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8,1	38	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,8	14,3	97	0,6
Итого			416	10	7,5	48,6	304	1,1
Всего				61,3	58,6	231,7	1709	32,9

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