

Согласовано

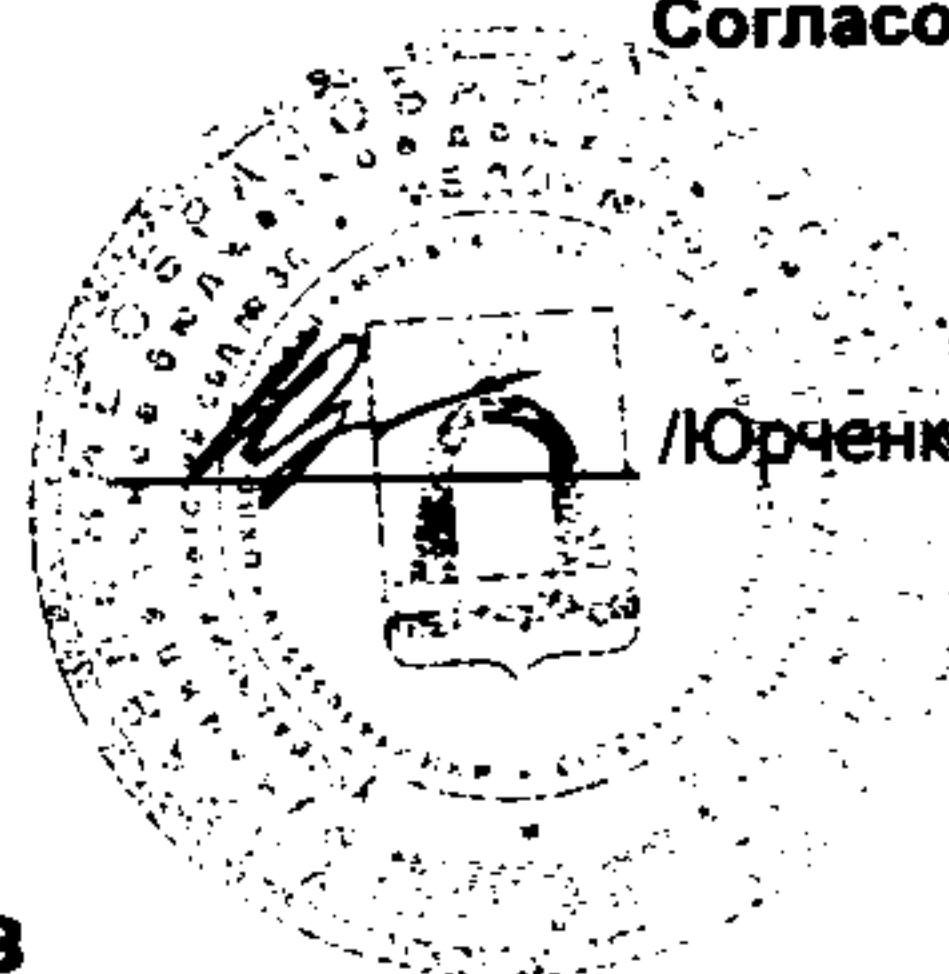
Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 мая 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,9	4,5	20,2	138	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,4	6,3	32	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,6		42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,1		9,9	40	0
Итого			360	4,9	9,5	36,4	252	0,4
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,5	4,7	20,4	140	3,7
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	7,9	3,5	3,9	80	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	4,4	15,5	110	7,6
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,1	2,6	23	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,1	7,8	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,2	0,3	14,1	68	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,8	47	0
Итого			595	17,6	14,1	76,1	505	12,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	147	4,3	3,7	5,9	78	1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			187	6,7	5,6	35,9	224	1
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,4	4,7	12,2	110	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,2	0,1	7,8	37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,1		9,9	40	0
Итого			355	5,7	4,8	29,9	187	0,6
Всего				34,9	34	178,3	1168	14,8

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

22 мая 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	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,8	5,8	24,1	169	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,4	6,3	32	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
Итого			385	5,8	10,3	43,1	289	0,4
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,6	4,5	20,1	136	3,7
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,3	4,3	4,9	101	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,6	4,4	18,4	124	9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1	2,3	3,7	40	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,9	86	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,9	56	0
Итого			692	21,8	16	88,9	590	14,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	175	5,1	4,4	7	93	1,2
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	0,8	4,4	17,7	114	0,1
Итого			210	5,9	8,8	24,7	207	1,3
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,9	4,9	13,9	120	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
Итого			400	6,5	5	36,6	218	0,6
Всего				40	40,1	193,3	1304	17,1

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина