

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 января 2023 г.

Ясли 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,3	6,3	19,2	151	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,6	11	56	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,7		43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,5	34	0
Итого			326	6	11,6	38,7	284	0,3
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,3	3	8,5	70	2,6
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	6,5	5,9	1,1	83	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	1,8	0,2	11,7	56	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,4	2,9	27	5,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,5	70	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			9,7	39	0
Итого			541	14,8	10,9	57	386	8,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,1	2,7	5,1	58	0,6
Итого			150	3,1	2,7	5,1	58	0,6
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	2,5	5,5		60	0
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	5	17,5	124	8,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,1	0,1	2,1	13	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	15,4	66	3,1
Итого			458	8	11,3	50,9	339	22,2
Всего				31,9	36,5	151,7	1067	31,5

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 января 2023 г.

Сад 12 часов

Бор- 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,2	8,3	22,9	189	0,4
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,6	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,3		39	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,3	45	0
Итого			389	7,1	13,3	46,8	337	0,4
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	2,8	3,2	10,6	84	3,1
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,7	8,5	1,6	117	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	1,3	1,1	7,4	45	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	2,5	4,7	46	8,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,2	88	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,2	49	0
Итого			675	18,1	15,8	65,6	480	11,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,8	3,2	6,2	70	0,7
Итого			180	3,8	3,2	6,2	70	0,7
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,4	0,4	9,6	46	9,8
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	3,2	5,8		66	0
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,1	20,8	131	10,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,3	0,1	2,7	17	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,6	79	3,7
Итого			530	10	10,7	62,6	390	25,7
Всего				39	43	181,2	1277	38,4

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина