

Согласовано



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 июня 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	5,2	21,7	154	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	19	1,4	0,6	9,9	51	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		27	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,2	37	0
Итого			324	6,1	8,7	40,8	269	0,4
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,7	2,6	15,4	95	2,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	21,4	22,5	23,6	383	1,2
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,7	1,4	3,2	29	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,1	44	0
Итого			530	29	26,9	80,5	681	5,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,5	0,6	18,4	85	0,1
Итого			185	5,8	4,3	25,4	164	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,1	9,2	13,4	144	8,1
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,4	74	3,4
Итого			419	6	12,1	39,7	292	20,4
Всего				46,9	52	186,4	1406	27,3

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
23 июня 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	5,5	5,4	25,6	175	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	28	2,1	0,8	14,6	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		27	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,9	48	0
Итого			393	7,7	9,1	52,1	325	0,5
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	4	20,3	132	3,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	24,6	26	26,9	439	1,4
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	2,3	5	46	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,1	52	0
Итого			660	33,8	32,8	96,6	818	7,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,9	0,7	26,5	120	0,1
Итого			225	6,9	5,1	34,8	214	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	165	2,9	12,9	17,4	199	10,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,3	82	3,8
Итого			504	9,4	18,1	46,7	392	24,5
Всего				57,8	65,1	230,2	1749	33,5

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина