



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
23 августа 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,1	6,1	18,2	145	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		10,1	41	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,9	38	8,1
Итого			439	6,3	10,4	48,5	317	8,9
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,2	6,1	11	113	3,7
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	7,6	7,1	1,5	100	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,6	0,4	23,3	112	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	3,9	3,7	53	5,9
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,4	0,4	8,7	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,4	69	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			9,7	39	0
Итого			552	18,7	18,2	72,3	530	9,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,1	7,9	88	0,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			200	6	5	22,9	161	0,9
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,5	6,7	5,4	111	0,2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	2	3,6	17	109	8,6
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	27	0,8	0,1	1,7	11	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	15,6	66	3,1
Итого			381	12,2	10,7	46,7	330	13
Всего				43,2	44,3	190,4	1338	32,4

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

МЕНЮ
23 августа 2023 г.

Сад 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,5	7,6	21,4	176	0,5
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,1	0,8	14,1	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3		27	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,3	43	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,9	43	9,1
Итого			522	8,1	11,8	54,7	361	10,1
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4	6,4	14,1	132	4,8
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,1	9,7	1,7	134	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,2	3,7	24	146	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,6	4,9	65	8,5
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	23	1,7	0,5	11,1	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,5	84	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			11,1	44	0
Итого			689	23,6	25,3	84,4	662	13,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,2	4,6	8,7	98	1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			240	7,6	6,5	38,7	244	1
Ужин								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	9,3	6,7	4,2	114	0,2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	125	2,4	2,9	20,1	117	10,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	34	1,1	0,1	2,1	13	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,5	49	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	17,3	74	3,4
Итого			455	15,3	10	54,2	367	15,1
Всего				54,6	53,6	232	1634	39,5

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна