

МЕНЮ

23 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								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	3,1	2,9	11,8	86	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,1	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,9	2,4	10,4	76	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			423	8,5	8,6	45,1	295	9,8
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,9	2,6	11,1	75	5,2
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	55	7,4	4,4	3,5	85	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	1,7	15	84	7,3
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,9	7,5	2,8	84	13,2
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	15	1,2	0,3	7,8	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,2	0,3	14,3	69	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6	24	0
Итого			544	15,7	16,8	60,5	461	25,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,2	81	0,8
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,8	8,6	27,1	205	0
Итого			200	9,2	12,4	34,3	286	0,8
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ФРУКТАМИ	150	4,1	3,6	28,3	162	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,2	22	0,5
Итого			345	5,3	3,7	41	220	1,3
Всего				38,7	41,5	180,9	1262	37,8

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

23 ноября 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	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	180	3,7	2,7	14,2	97	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,5	1	17,2	88	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2		18	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	2,9	11,6	88	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,7	47	9,9
Итого			499	10,1	9	52,7	338	10,9
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	2,1	3,2	11,9	84	5,8
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	9,9	5,3	4,1	103	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	2,5	17,6	104	8,6
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	9,2	3,9	105	19,8
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,6	0,4	10,2	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,8	0,4	17,8	86	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,2	25	0
Итого			675	20,2	21	71,7	559	34,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,7	2,4	4,5	50	1,33
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,7	6,6	30,3	199	0
Итого			240	7,4	9	34,8	249	1,33
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,5	3,6	38,9	212	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,2	26	0,5
Итого			426	7,6	3,8	58,1	299	1,7
Всего				45,3	42,8	217,3	1445	48,33

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