

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 марта 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	13,3	10	12,8	198	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,1	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,5	50	0
Итого			279	15,3	14,3	37,4	342	0,4
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,4	5,9	8,2	103	6,4
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,4	4,7	3,1	92	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3	11,9	81	5,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2	3,2	34	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,5	22	0
Итого			600	20,1	16	56,7	450	14,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,6	3,9	7,5	85	0,8
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	7,9	4,4	56,9	299	0
Итого			200	12,5	8,3	64,4	384	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,6	23	0
Итого			435	5	3,4	34,9	194	9,6
Всего				52,9	42	193,4	1370	25,7

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

24 марта 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	15,5	11,7	14,7	230	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,6	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		33	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,7	59	0
Итого			333	17,8	16,2	44	396	0,5
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/15/5	5	6,6	9,8	119	7,4
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,3	6,5	4,3	126	1,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	36	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21	101	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,2	25	0
Итого			735	25,6	20,3	73,2	579	14,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,5	96	1
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	10,4	4,9	79,4	404	0
Итого			250	15,5	9,4	87,9	500	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,4	26	0
Итого			525	7	4,5	46,1	256	10,8
Всего				65,9	50,4	251,2	1731	27,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина