

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 августа 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,3	14,6	1,8	175	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	24	0,7		1,6	9	1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,5	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,7		43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,5	35	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	84	0,3	0,3	8,3	40	8,4
Итого			387	12,2	20,3	32,7	366	9,6
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,6	3,4	5,6	62	16,6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,3	3,3	3,9	83	1,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3	11,9	81	5,7
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	40	0,4	2,9	1,9	35	3,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,9	28	0
Итого			577	16,5	13	51,5	391	27
Полдник								
2008	435	СНЕЖОК	180	7,2	6,4	27		0
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
Итого			220	9,6	12,8	56,2	164	0
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,5	30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,2	30	0,4
Итого			343	4,5	3	26,7	153	1
Всего				42,8	49,1	167,1	1074	37,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

24 августа 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	12,2	20	2,2	238	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	40	1,3	0,1	2,5	16	1,6
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,5	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,2	38	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	93	0,4	0,4	9,1	44	9,3
Итого			481	16,1	25,4	37,5	447	11,1
Обед								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,1	4	7,4	75	22,6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,3	4,3	3,9	95	1,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,1	3,7	13,7	95	3,38
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	55	0,7	2,7	2,8	39	4,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,7	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			9	36	0
Итого			719	19,6	15,2	65,7	479	32,28
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,5	4,7	7,6	101	1,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
Итого			240	7,9	11,1	36,8	265	1,3
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,7	51	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,5	35	0,4
Итого			421	6,3	4	36,6	210	1,2
Всего				49,9	55,7	176,6	1401	45,88

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна