

МЕНЮ

25 января 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5	5,9	20,9	159	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	0
Итого			318	6,1	8,7	37,5	256	0,4
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3	2,8	15,5	98	2,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12	12,6	23,4	256	0,9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,4		0,8	6	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			10,8	43	0
Итого			539	18,8	15,8	72,3	508	5,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	40	2,5	2	17,9	99	0,2
Итого			190	6,8	5,7	25	179	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,9	10	13,7	153	7,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,4	74	3,4
Итого			430	6,6	13	45,1	325	19,9
Всего				38,3	43,2	179,9	1268	27,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 января 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6	7,3	24,5	189	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	45	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		26	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12	49	0
Итого			384	7,6	10,3	46,1	309	0,5
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,2	3,7	18,3	120	3,4
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	13,6	14,8	26,4	293	0,9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	56	0,4	0,1	0,9	7	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,1	52	0
Итого			654	21,2	19,1	84,5	596	7,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,4	95	1
2008	2	БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	55	3,4	2,7	24,8	138	0,2
Итого			235	8,5	7,2	33,2	233	1,2
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	12,9	17	197	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,3	82	3,8
Итого			503	10,3	18,2	53,1	422	23,8
Всего				47,6	54,8	216,9	1560	32,6

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина