

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 декабря 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	150	3,5	3,3	11,2	89	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	12	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,6	3	12	90	0,6
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,1	0,4	15,1	69	7,2
Итого			398	9,9	11,8	50,3	349	8,3
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,4	1,5	8	50	4,8
2012	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	60	7,3	4	3,4	80	0,4
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,9	0,7	1,7	18	14,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,7	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,7	80	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,8	31	0
Итого			571	17,9	10,2	71,9	452	19,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,2	81	0,8
		ПАСТИЛА	10					0
Итого			160	4,4	3,8	7,2	81	0,8
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	155	2,7	6,1	12	117	17,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,5	35	0
Итого			348	3,8	6,2	27,2	184	17,2
Всего				36	32	156,6	1066	45,7

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

МЕНЮ

25 декабря 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	4,1	4,1	13	107	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,2	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	3,6	14	105	0,7
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,2	0,4	16,8	77	8
Итого			473	11,6	12,9	58	398	9,3
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,6	1,7	9,3	59	5,9
2012	253	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	75	9,4	4,7	3,7	96	0,4
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	1	1,2	3,8	32	15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,7	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,7	100	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9	36	0
Итого			686	22,2	12,8	88,5	562	21,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	0,7	0,6	1,2	13	0,35
		ПАСТИЛА	25					0
Итого			195	0,7	0,6	1,2	13	0,35
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	185	3,4	7,3	14,6	140	20,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,7	41	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,2	38	0
Итого			402	4,8	7,4	32,5	219	20,9
Всего				39,3	33,7	180,2	1192	51,85

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