

МЕНЮ
26 апреля 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7,5	11,8	5,5	159	0,6
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	33	0,6	2,9	2,5	39	2,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,6	11,4	58	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,5	34	0
Итого			310	9,9	17,7	27,9	311	2,9
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,1	3	8,3	64	4,5
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,6	2,8	7,6	85	0,1
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,4	7	9,4	106	5,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,9	0,2	19	81	3,8
Итого			530	14,5	13,4	66,9	444	14,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2012	458	ВАТРУШКА	60	5	2,6	42,5	213	0
Итого			220	9,6	6,6	48,9	298	1,1
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,7	3,7	20,7	136	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5	4,3	17,6	130	0,9
Итого			344	10,8	8,1	45,5	300	1,3
Всего				44,8	45,8	189,2	1353	19,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
26 апреля 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	125	9,9	15,4	7,6	209	0,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	49	0,9	4,3	3,7	58	3,4
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,8	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,9	44	0
Итого			386	12,9	22,9	36	402	4,2
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,6	4	9,9	86	8
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,8	3,5	9,2	107	0,1
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,9	8,9	11,6	135	7,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,8	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	19	81	3,8
Итого			675	19,7	17,1	78,6	547	19,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	5,6	4,8	7,7	102	1,3
2012	458	ВАТРУШКА	75	5,7	2,6	57,6	276	0,1
Итого			265	11,3	7,4	65,3	378	1,4
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	5,2	27,9	185	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,8	46	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	15	105	0,6
Итого			420	11,4	8,4	52,7	336	1,2
Всего				55,3	55,8	232,6	1663	26,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина