

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
26 мая 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ 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	125	9,9	15,3	7,3	207	0,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		8,4	35	0,6
го			300	11,5	18,6	26	319	1,3
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,9	1,9	13,3	78	3,9
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7,3	8,3	3,8	119	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	3,2	15,8	99	14,07
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,7	4,1	3,2	52	4,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,5	70	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	15,1	64	3
Итого			537	15,8	18	72,4	514	25,57
Полдник								
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1,9	2,2	14,8	87	0,1
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	5	3,1	40,9	211	0
Итого			210	6,9	5,3	55,7	298	0,1
Ужин								
2008		БАНАН	90	1,3	0,4	18,9	86	9
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,6	22	149	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		10,7	43	0
Итого			403	6,8	5,1	58,3	310	9,4
Всего				41	47	212,4	1441	36,37

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

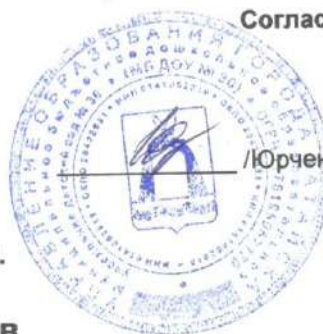
Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
26 мая 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	140	11,2	17,6	8,7	238	0,9
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,1	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		9,3	39	0,6
го			349	13,1	21	30,1	364	1,5
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2	1,9	14,8	84	4,8
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ!	70	10	11,9	4,9	166	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	3,8	18,8	118	16,8
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	4,9	4,8	68	6,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,3	88	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18	77	3,6
Итого			671	20,4	23,2	88,7	644	32
Полдник								
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,3	2,6	17,6	104	0,1
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,9	2,6	54,4	262	0
Итого			255	8,2	5,2	72	366	0,1
Ужин								
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	5,4	28,5	186	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,2	45	0
Итого			518	8,9	6	69,8	370	10,5
Всего				50,6	55,4	260,6	1744	44,1

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина