

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
26 июля 2023 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5	7,4	20,4	168	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,9	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,3	37	0
Итого			358	6,8	12,2	41,6	303	0,4
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,4	5,2	11,2	105	2,8
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	7,9	7,1	1	99	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	95	3,7	0,4	23,5	113	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	3	3	42	5,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,2	0,3	14,3	69	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			8,4	34	0
Итого			542	19,2	16,1	70,2	503	8,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	93	0,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			220	7,4	6,3	38,3	239	0,9
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	5	6,8	35,9	225	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,6	31	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,8	80	3,7
Итого			343	6,9	7,1	61,3	336	4,5
Всего				40,3	41,7	211,4	1381	14,4

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 июля 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,9	8,2	23,7	195	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,4	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10,6	43	0
Итого			413	8,1	13,1	48,7	349	0,5
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	6,6	14,8	137	3,7
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,7	9,7	2,3	139	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,9	25,1	153	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,5	4,7	64	8,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	18	87	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			10,4	41	0
Итого			694	25	25,2	86,2	672	12,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,5	4,8	9,2	104	1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			240	7,9	6,7	39,2	250	1
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	180	5,9	7,5	43,3	267	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	10,9	51	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,9	89	4,1
Итого			402	8,6	7,8	75,1	407	5,1
Всего				49,6	52,8	249,2	1678	18,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна