

МЕНЮ

26 декабря 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,2	20,9	149	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	12	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,3	30	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,1	0,4	14,8	68	7
Итого			398	7,2	9,6	55	338	7,4
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,3	7,5	65	5,7
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,1	3,2	6	86	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,6	185	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,8	18	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	6,5	27	0,6
Итого			561	19,8	12,1	75,2	491	7,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,1	80	1,1
2008		ВАФЛИ	20	0,5	0,6	13,9	64	0
Итого			170	4,9	4,4	20	144	1,1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	2,3	3,8	0,4	45	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,4	15	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,1	14,1	114	0,8
Итого			333	9,4	8,1	23,6	206	2,4
Всего				41,3	34,2	173,8	1179	18,2

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

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

26 декабря 2023 г.

Сад 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	6	24,7	173	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	14	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		27	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,2	0,4	16,4	75	7,8
Итого			472	8,5	10,1	62,2	375	8,3
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	3,5	9	74	6,7
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,8	3,6	7,7	106	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,2	2,1	22	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,7	219	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,4	26	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,2	97	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	12,9	53	0,7
Итого			725	25,4	15	99,6	638	9,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	6	0,2	8	62	2
2008		ВАФЛИ	35	1	1,2	27,8	127	0
Итого			205	7	1,4	35,8	189	2
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	3,2	5,3	0,6	63	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	45	1,5	0,1	3	19	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	11,5	90	0,6
Итого			412	9,7	8,6	23,7	213	2,5
Всего				50,6	35,1	221,3	1415	22,6

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