

# МЕНЮ

27 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	3,9	3,2	13,1	98	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,1	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,6		42	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,5	11,7	96	0,7
<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>9,9</b>	<b>12</b>	<b>37,9</b>	<b>303</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,4	2,3	10,4	69	3,7
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	13,7	13,7	11,7	227	15,3
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,1	3,2	25	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	8,9	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>19,5</b>	<b>17,5</b>	<b>55,8</b>	<b>462</b>	<b>20,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,8	7,4	83	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	42	2,5	6,8	30,8	173	0
<b>Итого</b>			<b>192</b>	<b>7</b>	<b>10,6</b>	<b>38,2</b>	<b>256</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	4,3	6,4	31,7	203	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,7	27	0
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>5,9</b>	<b>6,9</b>	<b>54,4</b>	<b>306</b>	<b>9,9</b>
<b>Всего</b>				<b>42,3</b>	<b>47</b>	<b>186,3</b>	<b>1327</b>	<b>32,3</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

27 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	4,8	3,9	16	120	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,3		39	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,5	2,1	21	113	0,85
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>9,5</b>	<b>11,2</b>	<b>52,4</b>	<b>350</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,7	2,7	11,9	79	4,7
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	16,1	17	13,2	271	17,8
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	2,6	4,9	45	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,4	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,3	29	0
<b>Итого</b>			<b>668</b>	<b>23,3</b>	<b>22,8</b>	<b>67,8</b>	<b>570</b>	<b>24,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	4,8	9,1	102	2,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	42	2,5	6,8	30,8	173	0
<b>Итого</b>			<b>222</b>	<b>8</b>	<b>11,6</b>	<b>39,9</b>	<b>275</b>	<b>2,7</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,5	7,9	41,4	261	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,4	54	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,5	31	0
<b>Итого</b>			<b>522</b>	<b>7,7</b>	<b>8,4</b>	<b>70</b>	<b>393</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>48,5</b>	<b>54</b>	<b>230,1</b>	<b>1588</b>	<b>39,95</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина