

Согласовано


 Заведующий
 МБ ДОУ № 30
 /Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

27 марта 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	6,8	7,4	20	174	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	19	1,4	0,5	9,5	49	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		27	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	0
Итого			294	8,3	10,8	39,4	290	0
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,7	2,6	15,3	95	2,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	11,1	12,1	22,9	246	0,8
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И. МОРКОВЬЮ	40	0,6	3,5	3,5	48	4,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,7	47	0
Итого			536	18,3	18,6	78,4	555	8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	39	2,3	1,8	28,9	141	0
Итого			189	6,5	5,4	35,8	218	0,8
Ужин								
2008		БАНАН	62	0,9	0,3	12,9	59	6,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,9	7,8	12,5	127	7,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,6	79	3,7
Итого			396	7,3	10,7	51	329	17,2
Всего				40,4	45,5	204,6	1392	26

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

27 марта 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	7,9	8,5	23,5	204	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	28	2,1	0,8	14,5	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,9		27	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
Итого			353	10,1	12,2	50,7	356	0
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,2	3,5	19,9	123	3,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	12,7	13,9	26,3	282	0,9
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,9	4,6	5	65	6,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	20,1	97	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,7	55	0
Итого			665	21,3	22,5	94	664	11,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	4,3	8,2	93	0,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	39	2,3	1,8	28,9	141	0
Итого			219	7,2	6,1	37,1	234	0,9
Ужин								
2008		БАНАН	68	1	0,3	14,3	66	6,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,6	11,5	16,3	182	9,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	42	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,7	88	4,1
Итого			456	11,1	16,7	60,6	442	20,5
Всего				49,7	57,5	242,4	1696	32,7

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина