

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

27 октября 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)	150	3,2	4,3	12	100	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,6	11,3	58	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5		45	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		8,1	33	0,4
2008		БАНАН	60	1	0,3	13,5	62	6,4
Итого			417	6	10,2	44,9	298	7,2
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2	3	7,4	64	6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,4	10,4	4,4	140	0,3
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,4	2,4	1,8	31	1,4
2012	415	КАША РИСОВАЯ	100	1,5	3,4	15,6	99	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1	3,3	24	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			8,7	35	0
Итого			575	15	20,6	61,4	490	9,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,7	3,2	6,1	69	0,7
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			170	4,9	4,1	21,1	142	0,7
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,8	6,1	12,3	119	17,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	6	28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36	0
Итого			342	3,8	6,2	27,2	183	17,5
Всего				29,7	41,1	154,6	1113	34,6

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

МЕНЮ
27 октября 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	200	4,2	4,5	15,3	120	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,4	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5,1		46	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		8,7	36	0,5
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	15	69	7,1
Итого			501	7,4	10,8	52,4	339	8,1
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,6	4	9,9	86	8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,3	14,3	6,1	194	0,5
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7	3	4,1	48	1,9
2012	415	КАША РИСОВАЯ	130	1,9	3,6	20	120	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	1,4	4,9	35	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,3	37	0
Итого			742	20	26,7	77,5	632	12,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3	2,6	4,9	55	1,45
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
Итого			220	5,4	4,5	34,9	201	1,45
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	3,4	6,7	14,7	136	20,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,5	39	0
Итого			395	4,6	6,8	31,7	211	20,8
Всего				37,4	48,8	196,5	1383	43,05

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