

МЕНЮ

27 декабря 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,9	5,6	23,2	162	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,6	54	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,8	2,3	8,9	68	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Итого			415	9,6	12,2	51,4	356	9,7
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	2,5	4,6	48	13,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,7	9,7	4,4	138	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	3,4	15,6	102	7,7
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,6	2,6	2,5	36	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	13,8	67	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			4,6	18	0
Итого			556	16,4	18,6	52,2	441	22,3
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,9	1,6	16,1	87	0,65
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,9	6,9	31	202	0
Итого			200	6,8	8,5	47,1	289	0,65
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110	13	11	18,2	227	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	1,6	3,7	33	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		4,9	21	0,7
Итого			343	14,9	12,7	33,5	313	1
Всего				47,7	52	184,2	1399	33,65

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

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/**МЕНЮ**
27 декабря 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,9	6,4	27,9	193	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,7	12,6	65	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		29	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,4	2,8	10,4	82	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,6	46	9,8
Итого			490	11,5	13,4	60,5	415	10,8
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	3,5	7,4	70	9,9
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,5	12,6	5,8	183	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,6	3,5	18,4	116	9
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,8	3,4	3,9	50	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,3	84	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			5,3	21	0
Итого			683	20,4	23,5	66,7	565	20,8
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,5	2,1	21,2	115	0,86
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	60	4,9	6,9	31	202	0
Итого			240	7,4	9	52,2	317	0,86
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	120	14,7	12,8	20,2	258	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	1,9	4,2	37	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		5,2	22	0,8
Итого			387	17	14,8	38,2	358	1,1
Всего				56,3	60,7	217,6	1655	33,56

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