

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 февраля 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 ОВСЯНОЙ	150	3,2	3,8	9,8	86	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,6	9,9	50	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,9	2,4	9,6	73	0,5
Итого			324	7,5	10,9	29,3	246	0,9
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,3	1	7,9	46	4,7
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	125	11,7	10,4	10,9	186	15,2
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	0,8	3,3	23	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2	0,3	13,1	63	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,6	23	0
Итого			512	16,8	12,6	48,7	379	21,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,2	2,7	5,3	60	0,6
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	32	1,9	1,5	23,8	116	0
Итого			182	5,1	4,2	29,1	176	0,6
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	105/30	7,2	10	51,3	325	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,9	28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,8	24	0,2
Итого			327	8,2	10,1	63	377	0,3
Всего				37,6	37,8	170,1	1178	23,2

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

28 февраля 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	3,8	4,2	11,3	98	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,6	59	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,2	1	10	54	0,41
Итого			388	6,7	10	32,9	248	0,91
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,7	1,4	9,6	57	5,9
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	14	12,1	12,8	218	17,6
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	55	0,8	1,3	4,9	34	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,9	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,2	29	0
Итого			624	20,6	15,2	60,9	464	25,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,7	3,1	6	68	0,7
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	32	1,9	1,5	23,8	116	0
Итого			212	5,6	4,6	29,8	184	0,7
Ужин								
2012	450	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	135/30	13,8	15,5	93,2	567	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,9	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,7	28	0,2
Итого			385	15,4	15,6	109,8	642	0,3
Всего				48,3	45,4	233,4	1538	27,61

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина