

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 июня 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	135	10,9	10,8	26	246	0,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,9	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,7	10,1	66	0,4
Итого			313	14,8	17,6	48	413	0,5
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,5	3,4	9,9	77	4,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55/50	11,8	15,5	4,7	206	1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,9	15,6	107	7,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14	68	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,9	0,2	17,3	74	3,4
Итого			568	20,2	23,4	71,5	579	16,4
Полдник								
2012	400	КЕФИР	150	4,4	3,7	6	79	0,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
Итого			190	6,8	10,1	35,2	243	0,4
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,9	43	9,1
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	4	4	12,5	102	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,4	46	0
Итого			435	5,7	4,5	40,5	227	9,6
Всего				47,5	55,6	195,2	1462	26,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

28 июня 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	160	13,4	12	32,3	291	0,1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,1	0,8	14,1	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2,1	12,2	78	0,4
Итого			372	18	18,6	58,6	475	0,5
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2	4,4	13,1	100	6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75/50	14	18,8	5,6	247	1,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,4	18,5	124	9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,7	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,6	85	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,8	89	4,1
Итого			721	24,3	28,4	88,3	705	20,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,7	4,1	7,9	88	2,33
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
Итого			220	7,1	10,5	37,1	252	2,33
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	5,2	5,1	16,2	132	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,7	60	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		13	53	0
Итого			525	7,6	5,7	51,7	292	10,7
Всего				57	63,2	235,7	1724	33,93

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина