

МЕНЮ

28 августа 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,9	14,6	7,7	202	0,6
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,7	3,4	2,9	45	2,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,3	33	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
Итого			422	12,6	21,7	38	399	12,2
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	1,4	8,4	52	11,4
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9	18,1	3,9	214	0,4
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	4	28,3	168	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,2	20	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	14	60	2,8
Итого			565	20,1	24,1	83,3	632	15,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	4,7	7,5	99	1,3
2008		ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53	0
Итого			195	5,8	5,2	19,1	152	1,3
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,3	3,9	25,5	156	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5	4,2	17,5	129	0,8
Итого			375	10,4	8,2	50,5	321	1,3
Всего				48,9	59,2	190,9	1504	30,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
28 августа 2023 г.

Сад 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	140	11,3	16,4	8,5	226	0,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	58	1,1	5,2	4,5	69	4,1
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,1	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,2		20	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,1	45	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			507	14,7	24,9	46	469	14,9
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	1,7	11,2	69	15,8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	85	12,5	23,9	5,8	288	0,5
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,5	30	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,6	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,3	102	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,8	72	3,3
Итого			726	26,3	31,1	105,5	809	20,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6	5,2	8,3	110	1,5
2008		ВАФЛИ	29	0,8	0,9	22	101	0
Итого			229	6,8	6,1	30,3	211	1,5
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	4,9	28	176	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,6	50	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	15,3	106	0,6
Итого			421	10,1	8,2	53,9	332	1,1
Всего				57,9	70,3	235,7	1821	38,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна