

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

28 декабря 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,4	7	19,4	158	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,1	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		9,3	39	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			419	6,7	12,2	49,6	338	10
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,4	3,2	11,7	90	3,8
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	8,9	7,5	1	107	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	4,1	0,5	25,9	124	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2	3,8	37	5,8
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	19	1,4	0,4	9,3	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			10,4	41	0
Итого			559	21,1	14	79,1	528	9,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4	3,5	6,7	75	0,8
2008		ВАФЛИ	20	0,5	0,6	14,4	66	0
Итого			170	4,5	4,1	21,1	141	0,8
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	3,9	6,2	1,3	77	1,6
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	4,4	17,4	119	8,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	42	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	15,9	68	3,2
Итого			388	9,4	11	46,1	322	15,2
Всего				41,7	41,3	195,9	1329	35,6

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



Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

28 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,3	8,2	23	188	0,4
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,6	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		10,5	44	0,8
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			493	7,9	13,5	57,9	390	11,2
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4	3,6	14	106	4,6
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,9	10,1	1,6	145	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,6	4	26,1	160	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	2,8	5,2	51	8,8
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	24	1,8	0,5	11,4	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,1	102	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,4	50	0
Итого			694	26,6	21,4	91,8	672	13,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,5	3,9	7,4	83	0,8
2008		ВАФЛИ	35	1,1	1,2	29	133	0
Итого			215	5,6	5,1	36,4	216	0,8
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	5	7	1,6	90	2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,8	20,9	128	10,6
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,2	20	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,8	70	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	17,7	75	3,5
Итого			459	12,2	11,3	58,2	383	18,1
Всего				52,3	51,3	244,3	1661	43,5

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