

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
29 мая 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	150	4,7	4,5	15,5	122	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,9	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	0
Итого			328	6,5	9,3	37,3	260	0,6
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,5	3,4	10	76	4,2
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	120	9,8	10,4	11,5	182	15,6
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,3	20	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,9	0,1	5,6	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,9	0,3	12,2	59	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,5	46	0
Итого			500	14,6	14,2	55,1	410	20,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,9	7,4	83	0,8
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	1,2	0,1	15,6	68	0
Итого			180	5,7	4	23	151	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,4	0,4	9,9	48	10,1
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	80/30	5,5	8,7	38,3	254	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4	19,2	133	0,8
Итого			360	10,7	13,1	67,4	435	11
Всего				37,5	40,6	182,8	1256	33

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

29 мая 2023 г.

Сад 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,8	5,7	18,9	151	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,4	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,3		39	0
/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	51	0
Итого			393	8	10,8	46,1	314	0,6
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	1,9	4,5	13	100	5,9
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	11,6	12,5	14,1	218	17,8
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,7	31	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,9	56	0
Итого			641	17,7	17,5	70,3	514	24,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	35	1,7	0,1	21	92	0
Итого			215	6,7	4,5	29,3	186	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	6,6	32	6,7
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	105/30	10,8	15,1	72,6	468	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,3	4,6	21	147	0,9
Итого			415	16,4	20	100,2	647	7,7
Всего				48,8	52,8	245,9	1661	34,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина