

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 октября 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,5	16,9	1,8	206	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,1	0,1	2,2	14	1,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,4	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,7	23	0
08		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			399	14,8	20,1	29	358	8,5
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	8,8	7,1	115	5,5
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	40	10,6	12,6	2,5	165	1,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	26	169	0
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	28	0,2		0,5	4	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,1	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,8	28	0,5
Итого			517	21,1	26,4	64,8	586	9,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,9	3,3	6,4	72	0,7
08		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	15	0,6	1,7	7,9	44	0
Итого			165	4,5	5	14,3	116	0,7
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,2	4,4	20,8	141	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,1	34	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,2	12,4	95	0,6
Итого			374	9,2	7,7	40,3	270	1
Всего				49,6	59,2	148,4	1330	19,5

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

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

30 октября 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	13,1	19,5	2	236	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	45	1,4	0,1	2,8	17	1,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,8	15	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,4	30	0
08		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	78	0,3	0,3	7,7	37	7,8
Итого			463	17,1	22,8	34,9	416	9,8
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	10,1	9,9	137	7,3
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	60	14,1	16,5	3	217	2,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,7	219	0
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	38	0,3		0,6	5	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,6	90	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	13,3	54	0,6
Итого			671	27,8	33,2	88,6	767	12,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180					0
08		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	26	1,6	4,1	18,9	106	0
Итого			206	1,6	4,1	18,9	106	0
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	4,1	23,4	149	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,8	2,3	10,7	76	0,5
Итого			419	8,9	6,5	43,6	270	0,9
Всего				55,4	66,6	186	1559	22,8

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.