

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

31 января 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,3	2,9	18,7	114	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,7	3,1	2,7	42	2,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4	3,4	12,9	99	0,7
Итого			318	12	15,9	43,7	367	3,1
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,9	3,4	20,3	133	2,7
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	7,3	10,3	8,6	157	1,6
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3	17,7	108	8,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	1	1,6	3,6	34	8,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,5	70	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,3	29	0
Итого			584	17,6	18,6	72	531	22,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	128	3,7	3,2	5,1	68	0,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	22	1,3	1	16,3	79	0
Итого			150	5	4,2	21,4	147	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,6	4,4	13,5	112	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9	37	0
Итого			432	6,1	4,9	37,9	223	9,5
Всего				40,7	43,6	175	1268	35,6

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

31 января 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	37	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	105	3,9	3,4	22	135	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,6	4	61	3,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3	2,6	10,8	80	0,5
Итого			395	14,4	19,4	46,3	420	4,1
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,4	4,5	27,1	174	3,5
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	9	12,1	10,1	185	1,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,4	2,2	5,5	48	13,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,3	88	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,3	37	0
Итого			733	22,2	19,7	90,1	626	36,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	153	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	42	2,5	2	31,9	156	0
Итого			195	7,9	2,2	39,1	212	1,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,4	0,4	9,6	46	9,8
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,1	5,6	17	144	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,6	39	0
Итого			516	8	6,1	45,4	272	10,5
Всего				52,5	47,4	220,9	1530	53,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина