

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

31 марта 2023 г.

Ясли 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	3	19,8	121	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	39	0,7	3,5	3	47	2,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	19	1,4	0,5	9,6	49	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,3	22	0
Итого			333	8,3	13,1	37,9	306	2,7
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,5	2,8	19	120	2,8
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	40/50	9,2	15	3,1	185	0,4
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	2,5	17,7	103	8,9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,6	1,3	3,1	27	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,7	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
Итого			609	20,5	22	76,2	590	13,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	126	3,6	3,1	5	67	0,9
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	40	5	4,8	29,7	182	0,1
Итого			166	8,6	7,9	34,7	249	1
Ужин								
2008		БАНАН	61	0,9	0,3	12,8	59	6,1
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	3,1	3	9,6	78	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,7	51	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,8	28	0,5
Итого			412	5,7	3,4	39,9	216	7
Всего				43,1	46,4	188,7	1361	24,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

31 марта 2023 г.

Сад 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	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,2	3,7	24,1	147	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	59	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,8	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
Итого			422	12,2	17,9	47,9	403	4,2
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6	3,8	25,2	158	3,7
2008	312	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/50	11,2	18	3,7	221	0,4
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,9	2,3	4,6	45	2,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	96	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,8	31	0
Итого			737	23,7	25	81	645	24,3
Полдник								
2008	435	КЕФИР	156	5,4	0,2	7,2	56	1,8
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	60	6,5	7,8	40,7	259	0,2
Итого			216	11,9	8	47,9	315	2
Ужин								
2008		БАНАН	68	1	0,3	14,2	65	6,8
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	4	4,2	12,6	105	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13,2	62	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,2	30	0,6
Итого			494	7,1	4,7	47,2	262	7,8
Всего				54,9	55,6	224	1625	38,3

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина