

МЕНЮ

31 августа 2023 г.

Ясли 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,6	13,3	122	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,3	0,5	8,9	45	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,5	2,9	11,3	87	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			442	9,5	13,1	42,3	330	10,1
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,5	2,9	9,3	70	4,2
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	9,9	6,8	4,1	118	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2	2,8	13,8	89	6,7
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	2,6	0,9	29	1,4
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	16	1,2	0,3	7,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,9	0,3	12,3	59	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	5,8	24	0,6
Итого			560	16,9	15,8	54,1	429	13
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,4	3,8	7,3	81	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,2	3,2	14,6	82	0
Итого			200	5,6	7	21,9	163	0,8
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130/20	14,1	9,9	23	240	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,9	28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,4	22	0
Итого			342	15,1	10	34,3	290	0,3
Всего				47,1	45,9	152,6	1212	24,2

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

31 августа 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	7	16,2	150	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,5	53	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		33	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	2,1	8,8	65	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,7	46	9,9
Итого			505	9,5	13,7	45,2	347	10,9
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	1,9	3,9	11,8	89	5,7
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	12,1	8,1	4,5	138	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,4	3,8	16,3	110	7,9
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	3,5	1,3	37	2
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	20	1,5	0,4	9,9	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,6	75	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	7,1	30	0,7
Итого			672	20,8	20,1	66,5	529	16,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	1,9	1,6	3,1	34	0,91
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
Итого			240	4,3	8	32,3	198	0,91
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/20	15,8	11,5	24,1	265	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,2	25	0
Итого			389	17,3	11,6	39,7	334	0,3
Всего				51,9	53,4	183,7	1408	28,51

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна