

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

31 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4	5,9	16,3	134	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,6	9,9	50	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,8	1,6	7,4	51	0,3
Итого			325	7,2	12,2	33,6	272	0,8
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	2,7	5,4	52	11,1
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7	8,1	4,2	118	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,1	15,3	107	7,5
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,5	1,6	2,8	29	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,6	23	0
Итого			534	14,2	16,9	55,2	434	20
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,8	3,2	6,2	70	0,7
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,9	26,6	173	0
Итого			200	8	9,1	32,8	243	0,7
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	95/30	14,3	13,2	18,3	251	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,1	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,9	25	0,5
Итого			319	15,5	13,3	31,3	310	0,6
Всего				44,9	51,5	152,9	1259	22,1

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

МЕНЮ

31 октября 2023 г.

Сад 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,8	7	19,5	161	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,6	59	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,2	1,8	9,1	62	0,4
Итого			388	8,7	13,6	40,2	319	1
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	3,7	8,1	74	15,5
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,3	11	5,4	157	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,6	4,3	18,1	122	8,9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,7	2,3	4	42	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,5	30	0
Итого			688	18,7	21,8	71,2	560	26,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170					0
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,2	5,9	26,6	173	0
Итого			220	4,2	5,9	26,6	173	0
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120/30	16,9	15,5	21,2	295	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,9	29	0,5
Итого			369	18,4	15,6	37,6	369	0,8
Всего				50	56,9	175,6	1421	28,1

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