

МЕНЮ

10 января 2024 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,8	16,1	1,8	192	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	27	0,8	0,1	1,7	11	1,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,1	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,4	26	0
Итого			306	12,5	20,6	22	325	1,3
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	2,5	4,6	48	13,2
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,2	2,6	5,6	78	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	2,9	15,5	98	7,6
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,5	1,7	2,3	27	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,9	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,5	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,1	28	0
Итого			556	16,5	10,2	59,5	396	22,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,2	3,2	14,6	82	0
Итого			200	6,2	7,6	22,9	176	0,9
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	5,6	18,3	141	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5,9	28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,2	33	0
Итого			342	5	5,7	32,4	202	0,4
Всего				40,2	44,1	136,8	1099	24,8

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

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 января 2024 г.

Сад 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,7	20,6	2,3	246	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	34	1	0,1	2,1	13	1,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,4	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,3	34	0
Итого			377	15,9	24,8	27,1	396	1,6
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	3,8	8,3	75	11
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,8	4	7,5	109	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3,8	18,5	119	9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,8	2,2	3,5	38	1,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,8	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	54	3,6	0,5	22,9	110	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9	36	0
Итого			705	20,8	14,4	77,5	524	21,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200					0
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
Итого			240	2,4	6,4	29,2	164	0
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	5,9	25	175	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,8	37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9,2	37	0
Итого			416	6,7	6	42	249	0,5
Всего				45,8	51,6	175,8	1333	24

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.