

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

8 февраля 2021 г.

Ясли 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,3	7,4	21,3	174	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	13	67	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	170	4	3,3	13	99	0,6
Итого			350	11,2	15,2	47,3	375	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	92	0,5	0,1	9,3	40	1,8
Итого			92	0,5	0,1	9,3	40	1,8
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	5,2	7,5	4,4	108	9
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	17,7	19,4	2,1	253	0,8
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	115	3	5,3	16,1	125	9,3
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	1,5	4	32	4,6
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,9	1,3	14	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			11,9	48	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,4	19,6	94	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,2	12,7	60	0
Итого			651	31,7	35,2	72,1	734	23,7
Уплотненный полдник								
2008	239	БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	50	6,3	2,5	2,2	57	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,6	4,5	16,9	117	4,16
2008	435	КЕФИР	159	4,6	4	6,4	84	1,1
2008		ПРЯНИКИ	38	2,3	1,8	28,8	141	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	0,8	0,1	5,4	26	0
Итого			383	16,6	12,9	59,7	425	5,36
Всего				60	63,4	188,4	1574	31,96

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина