



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 марта 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)	150	0,9	1,3	6,5	41	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,2	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,7		43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150			4,2	17	0
Итого			331	2,8	6,7	23,9	168	0
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,4	2,2	9,6	65	4
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	9,1	13,5	3,3	172	2,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	25,9	168	0
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	0,7	3	21	4,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,5	22	0
Итого			545	20,5	21,4	71,9	566	10,2
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	0,2	0,1	3,6	16	0
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,7	1,7	22,4	119	0
Итого			200	3,9	1,8	26	135	0
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	2,3	5,6	11,4	107	5,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,5	30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			5,5	22	0
Итого			413	3,7	6,1	32,2	201	14,8
Всего				30,9	36	154	1070	25

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

3 марта 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	1,1	1,7	7,4	49	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,3	0,9	16	82	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,7		43	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			5,5	22	0
Итого			396	3,4	7,3	28,9	196	0
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,8	2,6	12	80	4,9
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ	70	11,4	17,4	4	218	2,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	5,5	30,9	201	0
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	1,5	4,5	34	6,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
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			6,2	25	0
Итого			674	25,1	27,5	86,1	695	13,7
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,2	0,1	4,3	19	0
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,8	1,5	31,2	156	0
Итого			240	5	1,6	35,5	175	0
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,6	6,4	13,3	123	6,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,2	25	0
Итого			467	4,3	6,9	37,9	236	16,8
Всего				37,8	43,3	188,4	1302	30,5

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина