

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

3 июля 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,1	17,5	2,1	215	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,7	11,6	59	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,8	24	0
<b>Итого</b>			<b>297</b>	<b>13,9</b>	<b>20,3</b>	<b>19,5</b>	<b>317</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	3,3	8	67	4
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,2	2,5	5,6	77	0,2
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,3	16	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,7	0,4	17,3	83	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	7	29	0,6
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>17,2</b>	<b>9,9</b>	<b>69,9</b>	<b>438</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,1	81	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	36	2,1	5,7	26	146	0
<b>Итого</b>			<b>186</b>	<b>6,5</b>	<b>9,5</b>	<b>32,1</b>	<b>227</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4	20,5	135	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	38	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4	14,1	113	0,8
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>10,8</b>	<b>8,5</b>	<b>51,2</b>	<b>328</b>	<b>10,1</b>
<b>Всего</b>				<b>48,4</b>	<b>48,2</b>	<b>172,7</b>	<b>1310</b>	<b>17</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

**МЕНЮ**

3 июля 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14	20,3	2,3	249	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,6	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,3		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	29	0
<b>Итого</b>			<b>351</b>	<b>16,1</b>	<b>23,4</b>	<b>22,9</b>	<b>368</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	3,9	10,9	86	5,3
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	11	3,1	7,4	101	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,5	1	2,6	22	1,2
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,4	26	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,8	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,4	0,4	21,6	104	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	13,1	54	0,7
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>23</b>	<b>13,3</b>	<b>98,8</b>	<b>610</b>	<b>8,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,3	4,6	7,3	97	1,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,8	51	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>4,7</b>	<b>18,1</b>	<b>148</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,4	0,4	9,6	46	9,8
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	4,9	27,2	176	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	11,5	90	0,6
<b>Итого</b>			<b>498</b>	<b>9,9</b>	<b>8,4</b>	<b>48,3</b>	<b>312</b>	<b>10,9</b>
<b>Всего</b>				<b>55,9</b>	<b>49,8</b>	<b>188,1</b>	<b>1438</b>	<b>20,9</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина