

# МЕНЮ

4 июля 2023 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ              | 150        | 4,9               | 6,7         | 19,2         | 158                           | 0,4            |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 22         | 1,7               | 0,6         | 11,4         | 58                            | 0              |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          |                   | 3,5         |              | 32                            | 0              |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 150        | 2,1               | 1,7         | 8,4          | 59                            | 0,4            |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 89         | 0,4               | 0,4         | 8,7          | 42                            | 8,9            |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>416</b> | <b>9,1</b>        | <b>12,9</b> | <b>47,7</b>  | <b>349</b>                    | <b>9,7</b>     |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012             | 75            | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ                         | 150        | 1,2               | 3           | 8,1          | 64                            | 4,1            |
| 2008             | 272           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ               | 60         | 8,7               | 9,9         | 4,9          | 143                           | 0              |
| 2012             | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 110        | 2,3               | 3,6         | 15,6         | 105                           | 7,6            |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 26         | 0,2               |             | 0,4          | 3                             | 1,3            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 16         | 1,3               | 0,1         | 8,2          | 39                            | 0              |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 34         | 2,3               | 0,3         | 14,5         | 70                            | 0              |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150        |                   |             | 6,2          | 25                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>546</b> | <b>16</b>         | <b>16,9</b> | <b>57,9</b>  | <b>449</b>                    | <b>13</b>      |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 435           | КЕФИР                                       | 150        | 4,4               | 3,8         | 6,1          | 81                            | 1,1            |
|                  |               | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"                          | 55         | 4,6               | 6,4         | 28,8         | 187                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>205</b> | <b>9</b>          | <b>10,2</b> | <b>34,9</b>  | <b>268</b>                    | <b>1,1</b>     |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012             | 236           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ                   | 120        | 14,9              | 11,5        | 19,6         | 245                           | 0,2            |
| 2012             | 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                     | 50         | 0,9               | 2,3         | 4,7          | 43                            | 0,1            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 16         | 1,3               | 0,1         | 8,2          | 39                            | 0              |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180        | 0,1               |             | 6,4          | 26                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>366</b> | <b>17,2</b>       | <b>13,9</b> | <b>38,9</b>  | <b>353</b>                    | <b>0,3</b>     |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>51,3</b>       | <b>53,9</b> | <b>179,4</b> | <b>1419</b>                   | <b>24,1</b>    |

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

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Люрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
4 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>   |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ              | 180        | 6                 | 7,9         | 23,1         | 188                           | 0,5            |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 27         | 2                 | 0,8         | 13,9         | 71                            | 0              |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 5          |                   | 3,5         |              | 32                            | 0              |
| 2012             | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 180        | 2,5               | 2,1         | 9,7          | 69                            | 0,4            |
| 2008             |               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                               | 98         | 0,4               | 0,4         | 9,6          | 46                            | 9,8            |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>490</b> | <b>10,9</b>       | <b>14,7</b> | <b>56,3</b>  | <b>406</b>                    | <b>10,7</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012             | 75            | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ                         | 200        | 1,5               | 4,2         | 10,7         | 87                            | 5,5            |
| 2008             | 272           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ               | 80         | 11,5              | 12,7        | 6,4          | 185                           | 0              |
| 2012             | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 130        | 2,7               | 4           | 18,4         | 121                           | 8,9            |
| 2008             |               | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                              | 30         | 0,2               |             | 0,5          | 4                             | 1,5            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 22         | 1,6               | 0,1         | 10,8         | 51                            | 0              |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 43         | 2,8               | 0,4         | 18,1         | 87                            | 0              |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180        |                   |             | 7,1          | 28                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>685</b> | <b>20,3</b>       | <b>21,4</b> | <b>72</b>    | <b>563</b>                    | <b>15,9</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 435           | КЕФИР                                       | 180        | 5,3               | 4,6         | 7,4          | 98                            | 1,3            |
|                  |               | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"                          | 55         | 4,6               | 6,4         | 28,8         | 187                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>235</b> | <b>9,9</b>        | <b>11</b>   | <b>36,2</b>  | <b>285</b>                    | <b>1,3</b>     |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012             | 236           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ                   | 150        | 18,4              | 15,1        | 23           | 303                           | 0,4            |
| 2012             | 351           | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                     | 50         | 0,9               | 2,1         | 4,6          | 41                            | 0,1            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 22         | 1,6               | 0,1         | 10,8         | 51                            | 0              |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200        | 0,1               |             | 7,3          | 30                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>422</b> | <b>21</b>         | <b>17,3</b> | <b>45,7</b>  | <b>425</b>                    | <b>0,5</b>     |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>62,1</b>       | <b>64,4</b> | <b>210,2</b> | <b>1679</b>                   | <b>28,4</b>    |

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина