

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

5 апреля 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>								
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	5,8	9,1	0,8	109	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,6	0,6	11,3	58	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
<b>Итого</b>			<b>277</b>	<b>7,5</b>	<b>12,4</b>	<b>18,1</b>	<b>216</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	3,2	7	63	5,3
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	7,8	2,4	5,2	74	0,1
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,5	22	0,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	26	169	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	7,2	30	0,6
<b>Итого</b>			<b>534</b>	<b>18,8</b>	<b>11,8</b>	<b>72</b>	<b>474</b>	<b>6,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	126	3,6	3,1	5	67	0,9
2008		ПРЯНИК	20	1,2	1	15,5	76	0
<b>Итого</b>			<b>146</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>20,5</b>	<b>143</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3	3,5	18,6	118	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,9	1,6	9,1	58	0,3
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>6,5</b>	<b>5,6</b>	<b>44,5</b>	<b>256</b>	<b>9,4</b>
<b>Всего</b>				<b>37,6</b>	<b>33,9</b>	<b>155,1</b>	<b>1089</b>	<b>17</b>

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

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

5 апреля 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		ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	7	10,8	1	130	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,5	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,5		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,3	30	0
<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>9,1</b>	<b>14,1</b>	<b>21,8</b>	<b>251</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4	9,4	80	6,9
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	10,5	3,2	6,7	98	0,1
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1	2,1	19	0,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	5,5	31	201	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,9	96	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	13,6	56	0,7
<b>Итого</b>			<b>668</b>	<b>24,1</b>	<b>14,3</b>	<b>93,1</b>	<b>599</b>	<b>8,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	156	4,5	3,9	6,2	83	1,1
2008		ПРЯНИК	40	2,4	1,9	30,8	150	0
<b>Итого</b>			<b>196</b>	<b>6,9</b>	<b>5,8</b>	<b>37</b>	<b>233</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	3,9	3,6	24	143	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,4	49	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,4	1,1	8,1	49	0,2
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>7,3</b>	<b>5,2</b>	<b>52,3</b>	<b>288</b>	<b>10,4</b>
<b>Всего</b>				<b>47,4</b>	<b>39,4</b>	<b>204,2</b>	<b>1371</b>	<b>20</b>

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