

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
5 июня 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 150 | 4,4 | 6,2 | 17,8 | 145 | 0,6 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 27 | 2 | 0,8 | 13,7 | 70 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 3,8 | | 35 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,1 | 1,7 | 8,7 | 60 | 0,4 |
| Итого | | | 332 | 8,5 | 12,5 | 40,2 | 310 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,7 | 2,5 | 4,6 | 48 | 13,2 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 75 | 9,1 | 5,1 | 3 | 94 | 1,5 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2 | 2,8 | 14,3 | 91 | 6,9 |
| 2012 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40 | 0,6 | 1,3 | 3,2 | 28 | 1,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 13 | 1 | 0,1 | 6,7 | 32 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 33 | 2,2 | 0,3 | 13,8 | 67 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | | | 6,5 | 26 | 0 |
| Итого | | | 561 | 16,6 | 12,1 | 52,1 | 386 | 23,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,4 | 3,8 | 7,2 | 81 | 0,8 |
| 2008 | | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ | 39 | 2,3 | 1,8 | 29,5 | 144 | 0 |
| Итого | | | 189 | 6,7 | 5,6 | 36,7 | 225 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 70 | 1 | 0,3 | 14,6 | 67 | 7 |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 120 | 14,9 | 12 | 19,7 | 250 | 0,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 13 | 1 | 0,1 | 6,7 | 32 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 6,8 | 28 | 0,5 |
| Итого | | | 383 | 17 | 12,4 | 47,8 | 377 | 7,7 |
| Всего | | | | 48,8 | 42,6 | 176,8 | 1298 | 32,7 |

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 июня 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 180 | 5,3 | 7,4 | 21,2 | 173 | 0,7 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 31 | 2,3 | 0,9 | 16 | 82 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 3,6 | | 33 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,5 | 2,1 | 9,8 | 69 | 0,4 |
| Итого | | | 396 | 10,1 | 14 | 47 | 357 | 1,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,5 | 3,8 | 6,8 | 68 | 10 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 12,1 | 5,9 | 3,7 | 117 | 2,1 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,6 | 4 | 18,5 | 121 | 9 |
| 2012 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 0,9 | 2,2 | 4,8 | 45 | 2,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1,3 | 0,1 | 8,5 | 40 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 40 | 2,7 | 0,4 | 17,1 | 82 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | | | 6,9 | 28 | 0 |
| Итого | | | 727 | 21,1 | 16,4 | 66,3 | 501 | 23,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 4,9 | 4,3 | 8,1 | 92 | 0,9 |
| 2008 | | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ | 39 | 2,3 | 1,8 | 29,5 | 144 | 0 |
| Итого | | | 219 | 7,2 | 6,1 | 37,6 | 236 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН | 77 | 1,2 | 0,4 | 16,2 | 74 | 7,7 |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 160 | 19,5 | 15,7 | 24,6 | 320 | 0,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1,3 | 0,1 | 8,5 | 40 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 7 | 29 | 0,5 |
| Итого | | | 454 | 22,1 | 16,2 | 56,3 | 463 | 8,6 |
| Всего | | | | 60,5 | 52,7 | 207,2 | 1557 | 34 |

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина