



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 сентября 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		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,2	3,9	18,5	124	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,7	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,5		41	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,2	1,8	9,3	64	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	87	0,3	0,3	8,5	41	8,7
Итого			445	7,4	11,2	48	330	9,5
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,2	2	11,1	77	3,8
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	7,8	8	4,9	123	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2	3,5	14	96	6,8
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	35	0,5	3,6	1,6	40	9,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			7,1	28	0
Итого			541	17	17,5	61,4	472	19,75
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,2	81	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,2	3,2	14,6	82	0
Итого			170	5,6	7	21,8	163	0,8
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/20	16	13,6	20,6	274	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,3	30	0
Итого			315	17,2	13,7	35,2	338	0,2
Всего				47,2	49,4	166,4	1303	30,25

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна



Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,9	5,1	21,7	150	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,9	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,5	2	11	73	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			509	8,8	12,7	56,1	380	10,5
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	3,2	15,1	109	5,1
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	10,4	10,8	6,5	164	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,3	4,3	16,7	116	8,2
2008	29	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	55	0,9	6	2,6	68	15,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,1	92	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8	32	0
Итого			689	22,4	24,8	77,5	626	28,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	1,5	1,3	2,4	27	0,72
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,3	6,3	28,6	161	0
Итого			220	3,8	7,6	31	188	0,72
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/30	17,9	15,6	23	310	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,5	45	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,7	31	0
Итого			379	19,4	15,7	40,2	386	0,2
Всего				54,4	60,8	204,8	1580	40,12

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна