

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
6 марта 2023 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,1	12,1	1,5	143	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,2	0,1	2,3	15	1,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,2	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150			4,9	19	0
Итого			319	10,2	15,3	21,9	265	1,6
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	6,9	7	96	5,4
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,1	2,3	6	77	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,1	15,7	99	7,7
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,3	16	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	5,6	23	0,6
Итого			562	15,7	12,8	60,4	420	14,7
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,8	3,2	10,3	86	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,7	0,6	23,3	106	0,1
Итого			190	5,5	3,8	33,6	192	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	4,2	18,5	128	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	3,9	12,3	103	0,8
Итого			433	10	8,6	46,3	305	10,1
Всего				41,4	40,5	162,2	1182	27,2

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/**МЕНЮ**
6 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,6	14,7	1,8	173	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	47	1,5	0,1	3	18	1,9
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,7	80	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		21	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			5,6	22	0
Итого			372	12,4	18,1	26,1	314	2,1
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	9,8	9,2	132	7,1
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,9	3,2	8,4	107	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1	1,9	18	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,6	3	18,6	112	9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,2	25	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	20,1	97	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,2	46	0,7
Итого			745	20,7	17,7	83,6	579	19
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	3,9	12,3	103	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	2	0,7	28,8	130	0,1
Итого			230	6,5	4,6	41,1	233	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,4	4,9	24,7	164	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9	42	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,9	10,3	82	0,6
Итого			518	10,6	8,3	53,8	335	11,1
Всего				50,2	48,7	204,6	1461	33,1

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина