

# МЕНЮ

6 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	17,7	14,2	24,5	300	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,1	0,8	14,7	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,7	23	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>20,3</b>	<b>19,5</b>	<b>53,7</b>	<b>477</b>	<b>9,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,4	2,8	5,3	55	11,5
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	85	9,2	4,7	2,7	90	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3,5	11,9	87	5,7
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	2	0,8	23	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	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>563</b>	<b>16</b>	<b>13,4</b>	<b>48,2</b>	<b>382</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,1	81	1,1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,4	0,3	5,4	26	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>11,5</b>	<b>107</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,5	27	0,5
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>	<b>26,3</b>	<b>152</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>45,6</b>	<b>40</b>	<b>139,7</b>	<b>1118</b>	<b>31,1</b>

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

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
6 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	20,4	15,6	26,7	333	0,3
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,5	1	17,4	89	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>23,4</b>	<b>21,1</b>	<b>60,9</b>	<b>535</b>	<b>10,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2	3,9	7	71	15,2
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	115	12	6,4	2,9	118	1,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	55	0,4	3	1,3	34	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,1	53	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			7,6	30	0
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>21,4</b>	<b>18,1</b>	<b>64,2</b>	<b>506</b>	<b>22,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,3	4,6	7,4	98	1,3
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	0,8	0,7	10,4	51	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,1</b>	<b>5,3</b>	<b>17,8</b>	<b>149</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,1	53	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,3	30	0,5
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>6,4</b>	<b>4</b>	<b>35,8</b>	<b>207</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>57,3</b>	<b>48,5</b>	<b>178,7</b>	<b>1397</b>	<b>35,7</b>

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