



# МЕНЮ

6 сентября 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,2	5,7	17,6	139	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,6	10,7	55	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,8	43	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	77	0,3	0,3	7,5	36	7,7
<b>Итого</b>			<b>433</b>	<b>6,2</b>	<b>10,3</b>	<b>46,6</b>	<b>307</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,2	1,7	11,8	71	4,8
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7,7	6,9	1,4	98	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,4	0,4	21,7	104	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	1,7	3,4	32	5,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	15	72	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>543</b>	<b>17,6</b>	<b>11,1</b>	<b>72,1</b>	<b>459</b>	<b>10,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,1	0,9	14,3	70	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,3</b>	<b>4,5</b>	<b>21,2</b>	<b>148</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2	9,8	12,5	149	9,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,4	70	3,3
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>6,4</b>	<b>12,4</b>	<b>35,9</b>	<b>283</b>	<b>12,6</b>
<b>Всего</b>				<b>35,5</b>	<b>38,3</b>	<b>175,8</b>	<b>1197</b>	<b>31,6</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
6 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,1	7,3	21,1	171	0,4
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,5	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		11,8	48	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5
<b>Итого</b>			<b>494</b>	<b>7,3</b>	<b>11,8</b>	<b>53,7</b>	<b>355</b>	<b>8,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3	2,2	15,7	95	6,4
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,4	9,2	1,7	131	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,9	3,4	22	135	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	4,9	50	8,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,6	90	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			11,5	46	0
<b>Итого</b>			<b>696</b>	<b>22,8</b>	<b>18,2</b>	<b>85,6</b>	<b>600</b>	<b>14,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,7	4	7,7	86	0,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,3	1,8	28,7	140	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7</b>	<b>5,8</b>	<b>36,4</b>	<b>226</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,7	11,4	16,1	179	11,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,3	78	3,6
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>10,4</b>	<b>16,3</b>	<b>45,9</b>	<b>373</b>	<b>15,5</b>
<b>Всего</b>				<b>47,5</b>	<b>52,1</b>	<b>221,6</b>	<b>1554</b>	<b>39,8</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна