

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
Лорченко Наталья Васильевна/**МЕНЮ**
7 июня 2023 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	125	17,7	12,2	12,6	234	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,5	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		2	9	0
Итого			306	19,8	16,6	28,1	345	0,6
Обед								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,9	2,6	5,3	49	3,4
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55	8,9	9	5,6	139	0
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	1,5	2,5	5,4	51	12,1
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,2	3,3	26	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,6	70	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			1,8	7	0
Итого			549	15,7	15,7	46	389	17
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,2	3,6	5,7	76	1
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,4	3,8	28,4	168	0,2
Итого			190	9,6	7,4	34,1	244	1,2
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		2,1	10	0,5
Итого			345	4,6	3	22,6	139	1,1
Всего				49,7	42,7	130,8	1117	19,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	20,3	14	14,7	271	0,6
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,9	81	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,6		33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		2,4	10	0
Итого			355	22,7	18,5	33	395	0,6
Обед								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,3	3,3	6,7	62	4,5
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,8	12,2	7,5	187	0
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,9	2,8	6,6	61	15,9
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,5	3,3	29	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,3	0,4	20,9	101	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			2,5	10	0
Итого			694	20,8	20,4	59,6	508	21,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	5	4,3	6,9	91	1,2
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	7,2	6,4	38	240	0,3
Итого			240	12,2	10,7	44,9	331	1,5
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		2,6	12	0,6
Итого			425	6,6	4,1	32,3	194	1,4
Всего				62,3	53,7	170	1428	25,4

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина