

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

7 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,4	5	21,8	152	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	18	1,3	0,5	9,2	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	86	1,3	0,4	18,1	83	8,6
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>7,1</b>	<b>9,4</b>	<b>59</b>	<b>354</b>	<b>9</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,6	3,2	15	98	2,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	17,6	19,1	19,2	319	0,8
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,4	1,4	2,4	24	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,2	0,3	14,2	69	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>494</b>	<b>22,8</b>	<b>24</b>	<b>60,5</b>	<b>549</b>	<b>4,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	140	4,1	3,6	5,7	76	1
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2	0,7	25,5	117	0,1
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>6,1</b>	<b>4,3</b>	<b>31,2</b>	<b>193</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	35	3,9	6,2	0,8	75	1
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	3,8	15,8	106	8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	37	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,5	79	3,7
<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>7,9</b>	<b>10,3</b>	<b>43</b>	<b>297</b>	<b>12,7</b>
<b>Всего</b>				<b>43,9</b>	<b>48</b>	<b>193,7</b>	<b>1393</b>	<b>27,3</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

7 июля 2023 г.

Сад 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>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,1	5,2	24,9	169	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	27	2	0,8	13,7	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,9	52	0
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	96	1,4	0,5	20,1	92	9,6
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>8,6</b>	<b>10,3</b>	<b>71,6</b>	<b>417</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,1	3,9	17,5	118	3,2
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	23,5	26	25,4	430	1,2
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,8	2,4	4,6	45	2,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,6	85	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			12,7	51	0
<b>Итого</b>			<b>611</b>	<b>30,1</b>	<b>32,7</b>	<b>77,8</b>	<b>729</b>	<b>6,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,4	106	1
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,8	0,6	26	117	0,1
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>7,5</b>	<b>5,5</b>	<b>35,4</b>	<b>223</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	6,2	10	1,3	122	1,6
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	5	20,7	138	10,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2	0,2	13	61	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88	4,1
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>11,7</b>	<b>15,4</b>	<b>55,6</b>	<b>409</b>	<b>16,1</b>
<b>Всего</b>				<b>57,9</b>	<b>63,9</b>	<b>240,4</b>	<b>1778</b>	<b>33,9</b>

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