

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

8 сентября 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,4	6	18,4	147	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		10,7	44	0,7
2008		ЯБЛОКИ	85	0,3	0,3	8,4	40	8,5
Итого			440	6,3	10,7	47,8	318	9,6
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,9	2,9	16,9	103	3,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,6	17,5	22,6	310	1
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,5	3,3	29	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,7	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,2	45	0
Итого			544	22,9	22,3	78,4	604	6,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,1	7,9	88	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,6	1,6	7,3	41	0
Итого			200	5,4	5,7	15,2	129	0,9
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	150	3	6,4	18,8	146	15,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,3	70	3,2
Итого			345	5	6,7	42,8	252	18,4
Всего				39,6	45,4	184,2	1303	35

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

8 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,4	7,9	21,8	180	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,3	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		12,1	50	0,7
2008		ЯБЛОКИ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			510	8,1	12,9	58,5	386	10,7
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,8	3,6	22,5	137	4,9
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,8	20	26,2	357	1,2
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	2,2	4,9	42	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,9	0,2	12,2	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,5	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13	52	0
Итого			688	27,2	26,4	97,3	735	8,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,2	4,6	8,7	98	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	1,2	3,2	14,5	81	0
Итого			240	6,4	7,8	23,2	179	1
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	180	3,6	7,9	22,6	176	18,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,1	77	3,6
Итого			399	6	8,2	50,4	299	22,1
Всего				47,7	55,3	229,4	1599	42,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна