

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

9 января 2023 г.

Ясли 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>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,6	5,6	18,6	143	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,4	0,5	9,3	47	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,5		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8	32	0
<b>Итого</b>			<b>323</b>	<b>6,1</b>	<b>8,6</b>	<b>35,9</b>	<b>244</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,4	3,2	11,3	88	2,8
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	7,1	5	5,2	94	0,2
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	0,5	26	125	0
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ	30	0,4		1,6	8	2,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>516</b>	<b>16,2</b>	<b>8,8</b>	<b>61,8</b>	<b>392</b>	<b>5,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,6	3	27,1	151	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4	3,4	6,5	73	0,7
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,6</b>	<b>6,4</b>	<b>33,6</b>	<b>224</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	3,8	5,8	1,3	74	1,6
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	2,8	15,7	96	8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,2	0,1	2,4	15	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>8,9</b>	<b>9</b>	<b>42,6</b>	<b>288</b>	<b>14,1</b>
<b>Всего</b>				<b>38,8</b>	<b>32,8</b>	<b>173,9</b>	<b>1148</b>	<b>20,8</b>

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



Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

9 января 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 МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,7	6,7	22,9	176	0,4
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,1	0,8	14,1	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,6		24	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,4	42	0
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>7,9</b>	<b>10,1</b>	<b>47,4</b>	<b>314</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	15	116	3,7
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	80	9,2	5,5	4,9	104	0,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	4	26,1	160	0
2012	37	САЛАТ ОВОЩНОЙ	35	0,6		2,3	12	3,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,2	48	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			11,4	46	0
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>20,4</b>	<b>13,9</b>	<b>69,9</b>	<b>486</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,1	4,2	38,3	214	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,8	4,1	7,8	88	0,9
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,9</b>	<b>8,3</b>	<b>46,1</b>	<b>302</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	4,7	7,3	1,6	91	2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	2,4	19,1	108	9,7
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	47	1,5	0,1	3	18	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,2	48	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,8	72	3,3
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>10,8</b>	<b>10,1</b>	<b>50,7</b>	<b>337</b>	<b>16,9</b>
<b>Всего</b>				<b>49</b>	<b>42,4</b>	<b>214,1</b>	<b>1439</b>	<b>26</b>

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