

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

9 июня 2023 г.

Ясли 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>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	115	10,1	8,2	7,6	144	0,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	35	0,7	3,1	2,7	42	2,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,4	69	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,7	31	0
<b>Итого</b>			<b>326</b>	<b>12,9</b>	<b>12,1</b>	<b>31,4</b>	<b>286</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,5	0,1	10	47	6,1
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,7	2,9	7,9	89	0,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	25,9	168	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4	19	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,6	67	3,1
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>19,3</b>	<b>8,2</b>	<b>83,4</b>	<b>486</b>	<b>10,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	12,6	5,9	35,4	244	0,1
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>17,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,6</b>	<b>326</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008		БАНАН	85	1,3	0,4	17,2	81	8,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	2,1	21,9	122	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	35	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5	4,1	15,9	122	0,8
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>11,2</b>	<b>6,7</b>	<b>62,9</b>	<b>360</b>	<b>9,7</b>
<b>Всего</b>				<b>60,5</b>	<b>36,8</b>	<b>219,3</b>	<b>1488</b>	<b>24,3</b>

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Регина Екатерина

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Курченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

9 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	135	11,2	9,2	8,6	162	0,9
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	52	1	4,6	4	62	3,6
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	16	82	0
2008	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,3	38	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>14,6</b>	<b>14,7</b>	<b>37,9</b>	<b>344</b>	<b>4,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2	0,2	13	62	8,4
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	10	3,9	10,1	115	0,1
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7		4,2	21	2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,6	218	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,8	28	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,8	76	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,7	80	3,7
<b>Итого</b>			<b>756</b>	<b>25,6</b>	<b>10,8</b>	<b>110,6</b>	<b>644</b>	<b>15,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	4,6	7,4	98	1,3
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	15	6,2	43,7	292	0,1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>20,4</b>	<b>10,8</b>	<b>51,1</b>	<b>390</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008		БАНАН	94	1,4	0,5	19,8	91	9,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	2,7	29	161	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	13,6	98	0,6
<b>Итого</b>			<b>513</b>	<b>11,3</b>	<b>6,4</b>	<b>71,8</b>	<b>394</b>	<b>10,5</b>
<b>Всего</b>				<b>71,9</b>	<b>42,7</b>	<b>271,4</b>	<b>1772</b>	<b>31,7</b>

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