

# МЕНЮ

9 ноября 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	95/30	16,7	13,7	13,6	246	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	13,4	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,2		20	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2	1,6	6,8	51	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>20,9</b>	<b>18,6</b>	<b>42,1</b>	<b>425</b>	<b>9,2</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,7	2,8	10,1	72	4,9
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	55	7,7	4,8	4,7	93	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,2	2,4	15,5	93	7,6
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,2	16	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,5	75	0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,3	0,1	19,6	80	0,5
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>16,2</b>	<b>10,5</b>	<b>78</b>	<b>473</b>	<b>14</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,7	4,1	7,8	87	0,9
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,9	6,1	28,6	189	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>9,6</b>	<b>10,2</b>	<b>36,4</b>	<b>276</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННОЙ)	150	3,8	3,1	12,1	92	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,4	35	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,4	23	0,6
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>5</b>	<b>3,2</b>	<b>24,9</b>	<b>150</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>51,7</b>	<b>42,5</b>	<b>181,4</b>	<b>1324</b>	<b>25,2</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

9 ноября 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	120/30	20,5	16,1	16,8	298	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,7	80	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,2	8,8	67	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,4	0,4	9,2	44	9,4
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>25,9</b>	<b>21,7</b>	<b>50,5</b>	<b>508</b>	<b>10,3</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,2	3,3	13,1	90	6,5
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	75	10	5,3	4,8	106	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,6	2,7	18,5	109	9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,3	25	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,8	56	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,1	0,4	19,6	94	0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,4	0,1	22,8	93	0,6
<b>Итого</b>			<b>709</b>	<b>20,8</b>	<b>12</b>	<b>95,9</b>	<b>573</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,4	105	2,79
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	5,3	6,1	34,1	212	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>43,5</b>	<b>317</b>	<b>2,79</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНОМ)	200	5,1	4,3	15,5	122	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,8	56	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		5,7	24	0,6
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>7</b>	<b>4,4</b>	<b>33</b>	<b>202</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>64,7</b>	<b>49,1</b>	<b>222,9</b>	<b>1600</b>	<b>31,89</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.