

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 января 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	15,5	12,3	22,5	266	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	12	61	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,1	21	0
Итого			308	17,3	17,1	39,6	385	0,3
Обед								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,9	2,6	5,7	51	4,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,1	10,5	14,5	189	7,5
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,4	2,4	2,5	34	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14,5	70	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,6	23	0
Итого			514	12,7	15,8	42,8	367	13,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	143	4,2	3,6	5,7	76	1
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,6	0,1	22,1	96	0,1
Итого			183	5,8	3,7	27,8	172	1,1
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4,8	19,5	139	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,7	27	0
Итого			345	5,5	4,9	33,7	202	0,4
Всего				41,3	41,5	143,9	1126	14,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина



Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
10 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		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	18,6	14,5	24,7	307	0,3
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,2	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,7	27	0
Итого			363	20,8	19,5	45,6	444	0,3
Обед								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,5	7,4	67	5,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,1	13,2	19,7	246	10,2
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	3,3	3,8	47	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,3	0,4	20,9	100	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,3	29	0
Итого			659	17,5	20,4	59,1	489	17,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	172	5	4,3	6,9	91	1,2
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	2	0,2	24,4	107	0,1
Итого			217	7	4,5	31,3	198	1,3
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	7	25,9	191	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,3	58	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,6	31	0
Итого			425	7,8	7,2	45,8	280	0,6
Всего				53,1	51,6	181,8	1411	19,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина