

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/**МЕНЮ**
10 марта 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	150	19,7	14,4	16,1	277	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,7	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		4,4	18	0
Итого			328	21,5	18,6	32,2	387	0,6
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	2,9	8,1	64	5,7
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	50/40	5,3	8,9	13,1	154	1,7
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,8	3,3	41	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	13,9	67	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,5	22	0
Итого			582	14	18,5	74	520	9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,5	3,9	7,5	84	0,8
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	4,2	4,5	25,1	158	0
Итого			200	8,7	8,4	32,6	242	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКИ	90	0,4	0,4	8,9	43	9,1
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,7	24	0
Итого			434	5	3,4	34,8	194	9,7
Всего				49,2	48,9	173,6	1343	20,1

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
10 марта 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		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23,9	16,7	19,2	327	0,6
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,4	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,4		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,6	23	0
Итого			391	26	20,9	38,2	448	0,6
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	3	9,9	74	7,3
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/40	6,2	8,6	14,2	158	1,8
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	2,9	4,9	49	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,6	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,1	0,4	19,6	94	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			5,6	23	0
Итого			749	17,8	19,6	92,8	619	11,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	95	1
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	65	4,9	5,9	34	208	0
Итого			245	10	10,3	42,4	303	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКИ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,6	55	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		5,6	23	0
Итого			523	6,9	4,4	44,4	249	10,8
Всего				60,7	55,2	217,8	1619	23,8

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Релина Екатерина