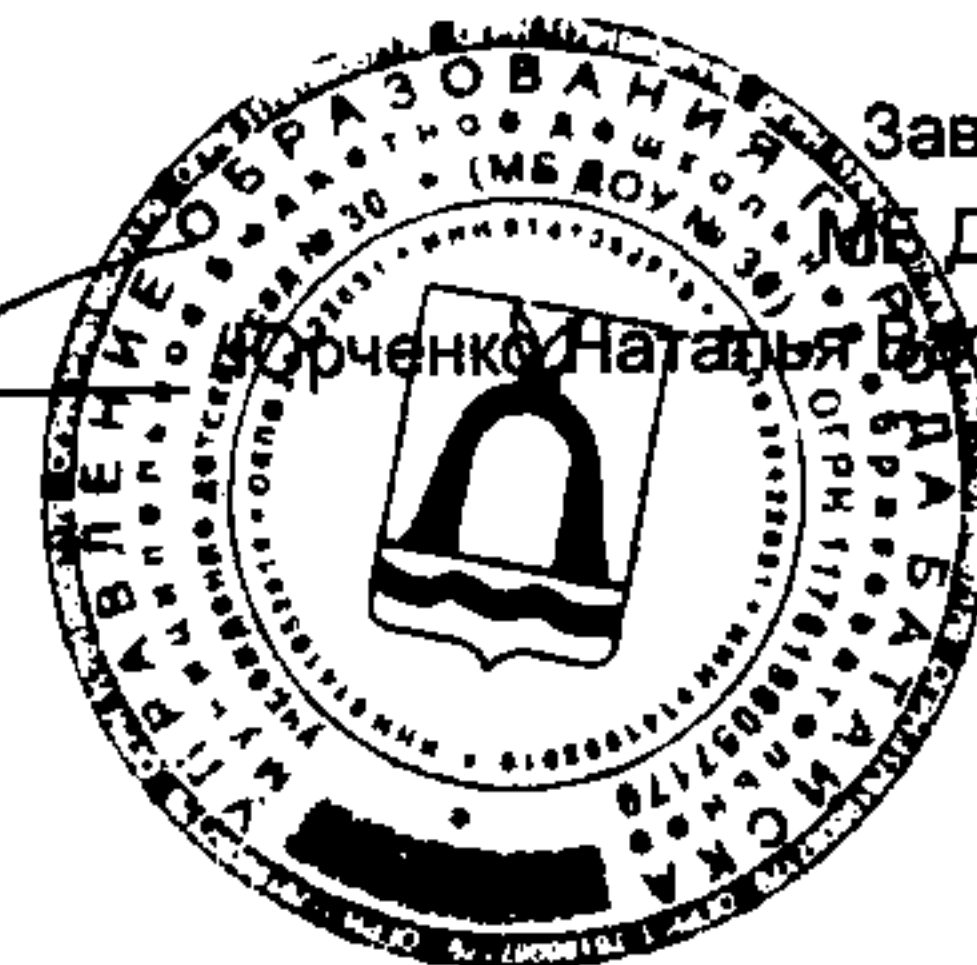


Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Борченко Наталья Васильевна

**МЕНЮ**

10 мая 2023 г.

**Ясли 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	135	6	8,4	20,1	180	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	13	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>8</b>	<b>13,5</b>	<b>43</b>	<b>326</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	2,9	8,1	64	5,4
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	5,1	4,1	99	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,8	3,5	11,8	85	5,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,2	3,3	36	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14	67	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,3	46	0
<b>Итого</b>			<b>582</b>	<b>16,5</b>	<b>14,1</b>	<b>62</b>	<b>442</b>	<b>13,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	148	4,3	3,7	5,9	79	1
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	60	4,5	6,4	32,3	205	0
<b>Итого</b>			<b>208</b>	<b>8,8</b>	<b>10,1</b>	<b>38,2</b>	<b>284</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		БАНАН	68	1	0,3	14,2	65	6,8
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,5	4,2	22	141	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,1	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		11,6	48	0,4
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>5,7</b>	<b>4,6</b>	<b>54,9</b>	<b>287</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего</b>				<b>39</b>	<b>42,3</b>	<b>198,1</b>	<b>1339</b>	<b>22,5</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

10 мая 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	7,2	9,8	23,7	212	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,7	51	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>9,6</b>	<b>14,8</b>	<b>51,8</b>	<b>379</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4	10,3	86	7,2
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,5	4,6	109	1,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,7	3	11,2	78	2,76
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,1	0,4	19,8	95	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			13,9	56	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>19,5</b>	<b>16,6</b>	<b>76,4</b>	<b>534</b>	<b>13,76</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	184	5,4	4,6	7,4	98	1,3
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	60	4,3	6,2	32,2	202	0
<b>Итого</b>			<b>244</b>	<b>9,7</b>	<b>10,8</b>	<b>39,6</b>	<b>300</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008		БАНАН	75	1,1	0,4	15,8	72	7,5
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,6	6,5	29,1	195	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		12,9	53	0,4
<b>Итого</b>			<b>498</b>	<b>7,6</b>	<b>7</b>	<b>69,5</b>	<b>375</b>	<b>8,4</b>
<b>Всего</b>				<b>46,4</b>	<b>49,2</b>	<b>237,3</b>	<b>1588</b>	<b>23,46</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина