

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	65	12,8	7,5	10,5	163	0,1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,3	6,1	31	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	145	0,1		9,3	38	0
Итого			235	13,8	10,9	25,9	260	0,1
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,6	2,2	14,4	87	2,5
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	55	7,4	1,7	5	66	0,1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	35	0,4	1,3	2,6	24	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,5	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			10,9	44	0
Итого			563	18,8	9,2	87,3	509	3,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	131	3,7	3,2	6,1	69	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	0,5	3,3	11	76	0,1
Итого			156	4,2	6,5	17,1	145	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	66	0,3	0,3	6,5	31	6,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	140	2,2	7,7	12,8	132	11,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	140	0,7	0,1	14,1	60	2,8
Итого			366	5,8	10,4	33,6	255	20,8
Всего				42,6	37	163,9	1169	25,2

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

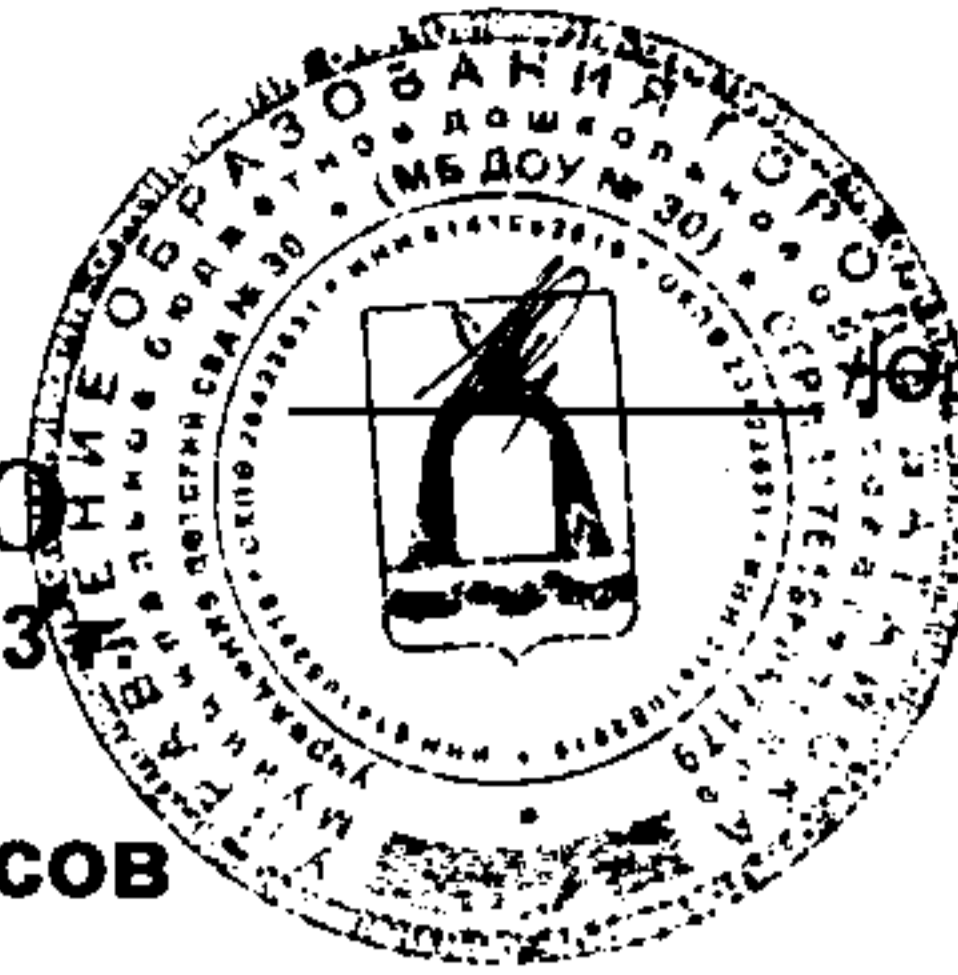
Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 мая 2023г

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90	17	9,3	12,9	206	0,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,3	6,1	31	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	165	0,1		11,8	48	0
Итого			280	18	12,7	30,8	313	0,2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,4	3,5	19,1	122	3,4
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	75	9,7	2,8	6,5	90	0,1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,8	4,2	24,8	153	0
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,5	2,1	3,8	37	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,5	87	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,8	90	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,7	51	0
Итого			706	23,1	13,2	104,2	630	4,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	157	4,5	3,8	7,4	83	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1	0,3	17,4	77	0,1
Итого			187	5,5	4,1	24,8	160	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	73	0,3	0,3	7,2	34	7,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	38	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,2	11,9	17,1	190	14,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	156	0,8	0,2	15,7	67	3,1
Итого			437	9,4	17	40,3	355	24,8
Всего				56	47	200,1	1458	30,8

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина