



Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
13 марта 2023 г.**Ясли 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	5	22,2	150	0,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7		33	0,1
к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		10	40	0
Итого			334	7,6	11,6	42,5	305	0,3
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3,3	4,7	15,4	117	2,8
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,1	15,3	24,1	291	1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	34	0,3		0,6	4	1,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			11,6	47	0
Итого			520	20,1	20,3	67	532	5,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	136	3,9	3,4	5,4	72	1
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРеной СГУЩЕНКОЙ	25	1,9	0,6	13,2	67	0
Итого			161	5,8	4	18,6	139	1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	135	1,9	10,8	14,1	164	7,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,7	0,1	14,7	63	2,9
Итого			441	6,8	13,7	45,8	339	19,7
Всего				40,3	49,6	173,9	1315	26,5

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина



Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

13 марта 2023 г.

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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,7	4,7	24,7	160	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	31	2,3	0,9	15,8	80	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,8		26	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		11,8	48	0
Итого			411	10,5	12,7	52,3	367	0,4
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	4	20,2	131	3,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,1	17,4	26	325	1,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,3		0,7	6	2,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,4	93	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,8	51	0
Итого			650	22,9	21,8	79,1	606	7,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	163	4,7	4,1	6,5	86	1,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	30	2,6	0,9	17,5	88	0
Итого			193	7,3	5	24	174	1,1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,8	12,8	16,9	196	10,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,8	0,2	16,4	70	3,2
Итого			520	10,6	18,1	53,4	424	23,3
Всего				51,3	57,6	208,8	1571	31,9

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина