

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/**МЕНЮ**
13 июня 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5	3,2	16,7	117	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	0,8	13,9	71	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,9	3,4	11,1	91	0,7
Итого			325	10,9	7,4	41,7	279	1,3
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,5	3,1	10,6	77	4
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	60	9,6	12	3,3	159	1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,3	0,8	15,7	79	7,6
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,9	3,2	33	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,8	23	0
Итого			565	18,1	18,3	65,6	500	14,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	148	4,3	3,7	5,9	78	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
Итого			188	6,7	10,1	35,1	242	1
Ужин								
2008		БАНАН	85	1,3	0,4	17,9	82	8,5
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ.	90/30	6,7	9,3	44,9	289	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			400	9,2	9,8	77,3	435	8,6
Всего				44,9	45,6	219,7	1456	25

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/**МЕНЮ**
13 июня 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6	3,8	19,3	136	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,5	1	16,8	86	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	1,9	18,7	101	0,76
Итого			390	10,7	6,7	54,8	323	1,46
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2	4,2	14,1	103	5,5
2008	264	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	85	13,5	16,2	4	217	1,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,6	0,9	18,6	93	9
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,5	4,9	54	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59	0
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			7,2	29	0
Итого			724	24,2	25,4	82,3	655	18,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	5	4,3	6,8	91	1,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
Итого			210	7,4	10,7	36	255	1,2
Ужин								
2008		БАНАН	95	1,4	0,5	19,9	91	9,5
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	105/30	11,7	11,3	78,4	462	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,6	59	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,4	30	0
Итого			455	15,1	12	118,3	642	9,6
Всего				57,4	54,8	291,4	1875	30,76

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина