

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

**МЕНЮ**  
14 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ						
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,4	3,6	25,6	152	0
2008		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	33	1	0,1	2,2	13	3,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		33	0
2008		ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,8	32	0
к/к	к/к		330	9,8	9,8	47	315	3,3
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,8	2,5	19,7	122	2,9
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	65	8,5	2,5	4	72	0,5
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	2,1	16,1	92	8,1
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,8	3,4	32	1,2
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	35	0,5		3,5	17	0,7
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			7,6	30	0
<b>Итого</b>								
			580	18,7	9,3	71,3	447	13,4
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	3,9	6,3	83	1,1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,2	0,9	15	73	0
<b>Итого</b>								
			170	5,7	4,8	21,3	156	1,1
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	5,2	24,7	167	0,5
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	19	1,4	0,4	9,1	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7,9	32	0,4
<b>Итого</b>								
			379	6,7	5,6	41,7	246	0,9
<b>Всего</b>								
				40,9	29,5	181,3	1164	18,7

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

14 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,2	4,3	30,6	182	0
2008		ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	3,3	20	5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,2	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3		27	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,3	34	0
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>14,2</b>	<b>12,2</b>	<b>56,7</b>	<b>394</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,3	3,3	26,4	161	3,7
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,8	3,5	4,7	94	0,6
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,9	1,8	4,4	38	2,2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	0,5	18,2	86	16,56
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,7	0,1	5,4	26	1,1
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			8,1	33	0
<b>Итого</b>			<b>744</b>	<b>24,3</b>	<b>9,6</b>	<b>88,1</b>	<b>538</b>	<b>24,16</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	6	0,2	8	62	2
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>8,4</b>	<b>2,1</b>	<b>38</b>	<b>208</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	5,7	27	182	0,6
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	23	1,8	0,5	11,3	58	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,8	32	0,4
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>7,7</b>	<b>6,2</b>	<b>46,1</b>	<b>272</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>30,1</b>	<b>228,9</b>	<b>1412</b>	<b>32,16</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна