

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 февраля 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ) | 150 | 3,2 | 6 | 14,9 | 128 | 0,4 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 4,1 | | 37 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,1 | | 5,1 | 21 | 0 |
| Итого | | | 325 | 4,8 | 10,7 | 30,3 | 238 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 1,4 | 5,1 | 7,4 | 80 | 5,3 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 7,1 | 15,7 | 3 | 181 | 0,2 |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 45 | 0,3 | 4 | 1,6 | 44 | 1,2 |
| 2012 | 415 | КАША РИСОВАЯ | 110 | 1,6 | 4,2 | 17,8 | 116 | 0 |
| 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40 | 0,5 | 4,9 | 7,2 | 75 | 4,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | | | 4,9 | 19 | 0 |
| Итого | | | 600 | 14,7 | 34,3 | 66,7 | 633 | 10,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3,1 | 2,5 | 8,7 | 70 | 0,4 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 8,1 | 9,7 | 25,5 | 222 | 0 |
| Итого | | | 200 | 11,2 | 12,2 | 34,2 | 292 | 0,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 88 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41 | 8,8 |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 120 | 1,8 | 5 | 10,4 | 95 | 5,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 36 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 5,1 | 21 | 0 |
| Итого | | | 403 | 3,4 | 5,5 | 31,6 | 193 | 14 |
| Всего | | | | 34,1 | 62,7 | 162,8 | 1356 | 25,7 |

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 февраля 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ) | 180 | 3,7 | 4 | 12,2 | 101 | 0,5 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 21 | 1,6 | 0,6 | 11 | 56 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 4,8 | | 44 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | | 5,6 | 23 | 0 |
| Итого | | | 386 | 5,4 | 9,4 | 28,8 | 224 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 180 | 1,7 | 1,9 | 9,8 | 64 | 5,8 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 65 | 10,2 | 14,4 | 5,3 | 192 | 0,5 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61 | 1 |
| 2012 | 415 | КАША РИСОВАЯ | 130 | 1,8 | 3,3 | 19,9 | 117 | 0 |
| 2008 | 41 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,7 | 1 | 4,4 | 30 | 6,2 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 46 | 3 | 0,4 | 19,4 | 94 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | | | 6 | 24 | 0 |
| Итого | | | 731 | 19,8 | 26 | 78,4 | 629 | 13,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 8,9 | 66 | 0,4 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 60 | 4,9 | 1,3 | 31 | 154 | 0 |
| Итого | | | 240 | 7,5 | 3,5 | 39,9 | 220 | 0,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 99 | 0,4 | 0,4 | 9,7 | 47 | 9,9 |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 140 | 2 | 4 | 12,3 | 95 | 6 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,1 | | 6,2 | 26 | 0 |
| Итого | | | 459 | 4 | 4,5 | 38,2 | 215 | 15,9 |
| Всего | | | | 36,7 | 43,4 | 185,3 | 1288 | 30,3 |

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина