



Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	150	4,1	4,5	12,5	108	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,2	3,5	11,4	95	0,7
Итого			330	10,2	12,8	36,8	306	1,3
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,4	1,8	8,6	56	5
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	15,1	13,8	12,7	236	15,4
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,6	3,3	30	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,5	75	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
Итого			545	20,9	17,6	55,8	466	21,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,4	3,8	7,3	82	0,8
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	53	4,4	6,2	27,9	181	0
Итого			203	8,8	10	35,2	263	0,8
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	80/30	5,7	8,6	32,2	228	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,7	27	0
Итого			392	7,2	9,1	54,4	329	8,9
Всего				47,1	49,5	182,2	1364	32,9

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	5,1	5,4	14,4	127	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,5	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,2	1,9	18,7	101	0,75
Итого			395	9,6	12,3	48,6	344	1,35
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,7	1,8	10,1	62	6,1
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	17,8	16,1	13,2	271	17,9
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	1,7	4,9	37	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,4	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,2	92	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,6	30	0
Итого			668	25,1	20,1	66,4	546	26,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	53	4,4	6,2	27,9	181	0
Итого			233	9,4	10,6	36,2	275	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	115/30	12	14,9	74	476	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,4	54	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,8	32	0
Итого			468	14,2	15,4	103	609	10
Всего				58,3	58,4	254,2	1774	38,55

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина