



Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

16 февраля 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,6	17,6	1,8	208	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,1	0,1	2,2	14	1,4
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
<b>Итого</b>			<b>316</b>	<b>13,3</b>	<b>22,4</b>	<b>19,4</b>	<b>332</b>	<b>1,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	5	11,4	95	5,5
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	7,6	4,9	3,2	88	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	4,8	15,6	115	7,6
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		7,4	32	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	6,2	25	0,5
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>15,1</b>	<b>15,2</b>	<b>66,1</b>	<b>462</b>	<b>14,6</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	5	4,1	11,7	104	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,2	0,4	24,2	106	0,1
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>6,2</b>	<b>4,5</b>	<b>35,9</b>	<b>210</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	6,1	25,6	175	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,6	4,6	12,6	115	0,8
<b>Итого</b>			<b>433</b>	<b>11,7</b>	<b>11,2</b>	<b>54,3</b>	<b>367</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>				<b>46,3</b>	<b>53,3</b>	<b>175,7</b>	<b>1371</b>	<b>26,9</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

# МЕНЮ

16 февраля 2023 г.

## Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,2	16,7	2	204	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	47	1,5	0,1	3	18	1,9
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,6	10,7	54	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>14,4</b>	<b>19,8</b>	<b>21,6</b>	<b>322</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	3,9	9,4	80	7
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,7	3,1	6	95	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	0,8	2,2	18	1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	3	18,6	113	9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,3	25	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,5	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	10,8	45	0,7
<b>Итого</b>			<b>737</b>	<b>20,5</b>	<b>11,5</b>	<b>79,9</b>	<b>508</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,1	12,6	107	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	1,4	0,5	28	123	0,1
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,2</b>	<b>4,6</b>	<b>40,6</b>	<b>230</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	5	27,2	177	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,1	43	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3	10,6	85	0,6
<b>Итого</b>			<b>518</b>	<b>11,2</b>	<b>8,5</b>	<b>56,7</b>	<b>352</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>52,3</b>	<b>44,4</b>	<b>198,8</b>	<b>1412</b>	<b>33,2</b>

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина