

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

16 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ЯЧНЕВОЙ	150	4,4	2,6	16,2	107	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,2	62	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		5,2	22	0,6
<b>Итого</b>			<b>324</b>	<b>6,3</b>	<b>3,3</b>	<b>33,6</b>	<b>191</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,7	1,6	10,6	64	4,7
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,8	8,6	5	127	0,4
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,4		1,9	10	1,6
2012	415	КАША РИСОВАЯ	100	1,6	0,2	16	72	0
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	1,2	2,5	24	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	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"	180			8,4	34	0
<b>Итого</b>			<b>613</b>	<b>15,6</b>	<b>12</b>	<b>68</b>	<b>443</b>	<b>8,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	7,3	6,3	10	133	1,8
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>9,7</b>	<b>8,2</b>	<b>40</b>	<b>279</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	2,1	6,3	10,2	108	8,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	1	0,1	6,3	30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,5	30	0
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>3,6</b>	<b>6,8</b>	<b>32,7</b>	<b>210</b>	<b>17,2</b>
<b>Всего</b>				<b>35,2</b>	<b>30,3</b>	<b>174,3</b>	<b>1123</b>	<b>28,2</b>

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

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

16 июня 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	5,3	3,2	19,3	128	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,8	14,8	76	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,5	28	0,7
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>7,6</b>	<b>4</b>	<b>40,6</b>	<b>232</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
	22	СВЕКОЛЬНИК	200	2,2	1,8	12,8	77	6,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,8	12,1	6,8	180	0,5
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,7		3,7	19	2,1
2012	415	КАША РИСОВАЯ	130	1,9	0,3	20,9	94	0
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,7	2,6	3,9	43	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,6	90	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			7,7	31	0
<b>Итого</b>			<b>752</b>	<b>20,5</b>	<b>17,3</b>	<b>83,2</b>	<b>575</b>	<b>10,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	10	79	0,6
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>5,8</b>	<b>4,6</b>	<b>40</b>	<b>225</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,3	6,7	11,7	119	9,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,8	41	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,9	32	0
<b>Итого</b>			<b>467</b>	<b>4,1</b>	<b>7,2</b>	<b>38,1</b>	<b>239</b>	<b>19,3</b>
<b>Всего</b>				<b>38</b>	<b>33,1</b>	<b>201,9</b>	<b>1271</b>	<b>31,9</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина