

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрчако Наталья Васильевна/

МЕНЮ
17 февраля 2023 г.**Ясли 12 часов**

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 150 | 5 | 7,2 | 24,1 | 182 | 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 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,6 | 1,8 | 11 | 71 | 0,4 |
| Итого | | | 330 | 9,5 | 13,8 | 48 | 356 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 1,7 | 2,5 | 4,6 | 48 | 13,2 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8,9 | 12,2 | 4,9 | 164 | 0 |
| 2012 | 318 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,9 | 4,4 | 15,9 | 112 | 8,1 |
| 2012 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 45 | 0,7 | 4,9 | 3,5 | 61 | 1,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5 | 24 | 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 | | | 550 | 16,3 | 24,4 | 53,6 | 499 | 23,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 160 | 4,8 | 4,1 | 6,6 | 88 | 1,2 |
| 2008 | | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146 | 0 |
| Итого | | | 200 | 7,2 | 6 | 36,6 | 234 | 1,2 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 88 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41 | 8,8 |
| 2012 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 115/30 | 17,6 | 20,2 | 43 | 426 | 0,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,8 | 0,1 | 5 | 24 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 5,3 | 23 | 1 |
| Итого | | | 423 | 19 | 20,7 | 61,9 | 514 | 10,2 |
| Всего | | | | 52 | 64,9 | 200,1 | 1603 | 35,5 |

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

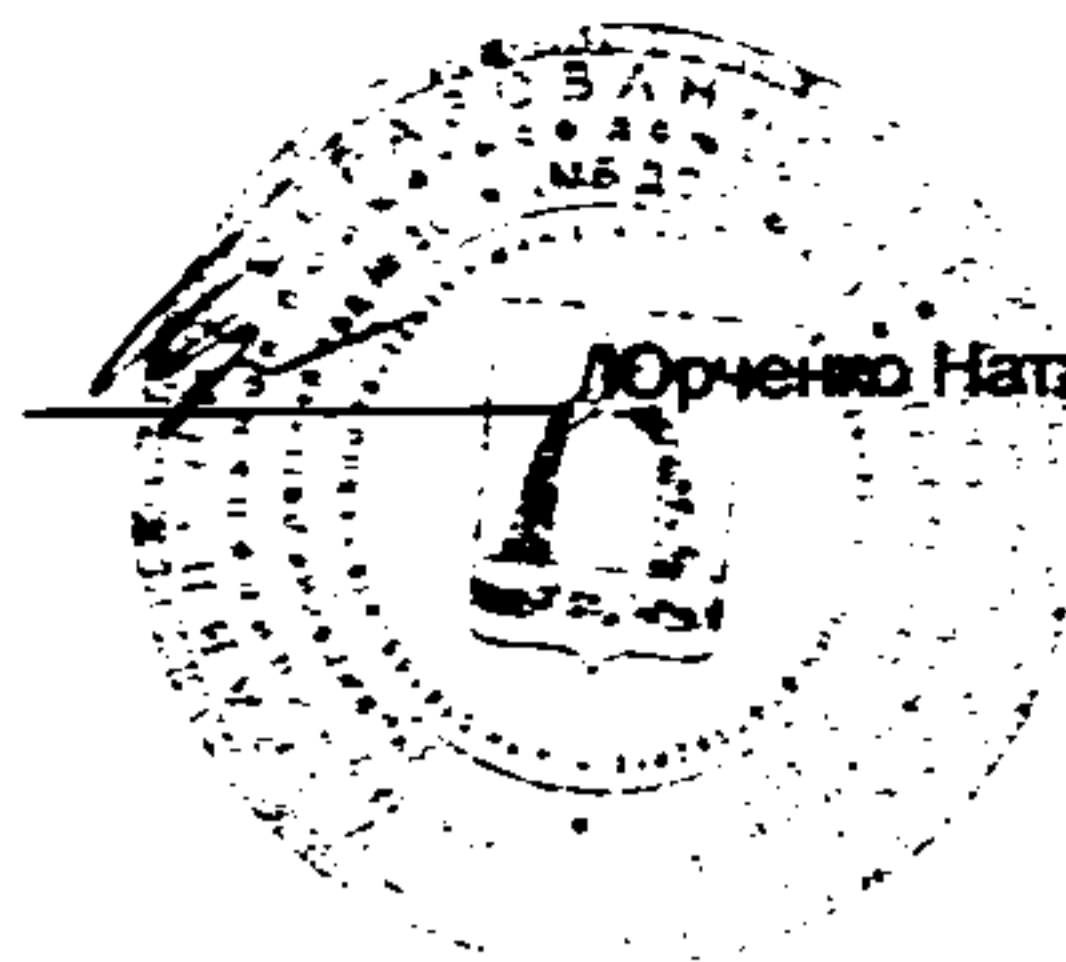
Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ
17 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 180 | 5,3 | 7,6 | 21 | 175 | 0,7 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 15,4 | 78 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 4,1 | | 37 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,1 | 9,6 | 68 | 0,4 |
| Итого | | | 395 | 10,1 | 14,7 | 46 | 358 | 1,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1,7 | 4 | 8,2 | 77 | 10,7 |
| 2008 | 272 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 11,8 | 12,8 | 7,1 | 190 | 0 |
| 2012 | 318 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 120 | 2,3 | 3,8 | 19 | 120 | 9,6 |
| 2012 | 34 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1 | 2,3 | 5 | 46 | 2,3 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 12 | 0,9 | 0,1 | 6,2 | 29 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 44 | 2,9 | 0,4 | 18,7 | 90 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| Итого | | | 696 | 20,6 | 23,4 | 72 | 583 | 22,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 190 | 5,7 | 4,9 | 7,8 | 104 | 1,4 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕННОЙ | 25 | 1,9 | 1,3 | 13,9 | 75 | 0 |
| Итого | | | 215 | 7,6 | 6,2 | 21,7 | 179 | 1,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| 2012 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 130/30 | 18,2 | 16,7 | 38,4 | 379 | 0,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 12 | 0,9 | 0,1 | 6,2 | 29 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 7,7 | 32 | 0,7 |
| Итого | | | 472 | 19,6 | 17,2 | 62,1 | 487 | 11,1 |
| Всего | | | | 57,9 | 61,5 | 201,8 | 1607 | 36,2 |

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина