



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

17 ноября 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	105	12,9	10,4	13,3	201	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,7	0,7	11,8	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,1	21	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	76	0,3	0,3	7,4	36	7,6
Итого			359	15	14,7	37,6	348	7,9
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	4,9	3,5	6,2	76	6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,1	6,3	3,4	107	1,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,8	3,1	11,7	81	5,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	1,9	3,2	33	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,3	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			4,9	19	0
Итого			586	20,3	15,2	54,7	436	14,6
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	4,6	7,4	98	1,3
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	60	6,6	9,3	41,9	272	0
Итого			240	12	13,9	49,3	370	1,3
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,2	22	0,5
Итого			345	4,6	3	25,7	151	1,1
Всего				51,9	46,8	167,3	1305	24,9

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

17 ноября 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		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	14,7	11,1	14,8	221	0,4
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,2	73	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,3		30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,8	24	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	84	0,3	0,3	8,2	39	8,4
Итого			417	17,2	15,5	43	387	8,8
Обед								
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ	180	2,6	2,2	9,9	72	9,6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	115	11,9	7,4	4,1	131	1,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	4,1	4,9	59	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,7	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	3,4	0,4	21,5	103	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6	24	0
Итого			731	23,2	18,6	75,3	562	17,7
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6	5,1	8,2	109	1,4
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	75	5,4	3,8	35,9	199	0
Итого			275	11,4	8,9	44,1	308	1,4
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,7	60	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6	25	0,5
Итого			425	6,6	4,1	36,1	209	1,3
Всего				58,4	47,1	198,5	1466	29,2

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.