

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

19 января 2023 г.

## Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,3	14,5	1,7	175	0,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	37	1,1	0,1	2,3	14	1,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,1	20	0
<b>Итого</b>			<b>312</b>	<b>12</b>	<b>17,3</b>	<b>19,4</b>	<b>280</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	2,4	7,9	60	5,7
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	6	7,3	3,8	104	0
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,9	4,5	24,8	155	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,8	18	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	6,3	26	0,6
<b>Итого</b>			<b>541</b>	<b>15,3</b>	<b>14,7</b>	<b>69,5</b>	<b>473</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,4	11,2	93	0,7
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	3,3	2,7	31,3	162	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>6,1</b>	<b>42,5</b>	<b>255</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	87	0,3	0,3	8,5	41	8,7
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4	20,2	135	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,1	12,5	107	0,8
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>10,6</b>	<b>8,5</b>	<b>48,7</b>	<b>319</b>	<b>9,9</b>
<b>Всего</b>				<b>45,3</b>	<b>46,6</b>	<b>180,1</b>	<b>1327</b>	<b>19,3</b>

Повар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

19 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,2	18,3	2,1	222	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	46	1,4	0,1	2,9	18	1,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,6	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,8	24	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>15,5</b>	<b>21,2</b>	<b>23,4</b>	<b>347</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	3,6	8,6	73	6,6
2008	272	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,2	10,7	5,1	149	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	0,9	2,3	19	0,9
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,6	4,5	29,5	177	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,3	25	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,8	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,3	93	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	10,6	44	0,7
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>20</b>	<b>20,4</b>	<b>90,5</b>	<b>626</b>	<b>9,4</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,9	4,1	12,6	108	0,8
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	70	3,3	1,4	38,6	179	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>5,5</b>	<b>51,2</b>	<b>287</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	97	0,4	0,4	9,5	45	9,7
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	4,6	24,3	159	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,8	46	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3	10,6	86	0,6
<b>Итого</b>			<b>497</b>	<b>10,7</b>	<b>8,1</b>	<b>54,2</b>	<b>336</b>	<b>10,8</b>
<b>Всего</b>				<b>54,4</b>	<b>55,2</b>	<b>219,3</b>	<b>1596</b>	<b>23</b>

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