

# МЕНЮ

19 апреля 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	11,4	16,3	2	201	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	13,3	68	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>296</b>	<b>13,4</b>	<b>19,5</b>	<b>22,2</b>	<b>319</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1	2,8	6,7	57	3,2
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,5	2,6	6,5	83	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1	2,4	20	1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			8	32	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>16,9</b>	<b>10,3</b>	<b>68,9</b>	<b>437</b>	<b>4,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	3,9	6,3	83	1,1
2008		ПРЯНИК	25	1,5	1,2	18,5	90	0
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>6</b>	<b>5,1</b>	<b>24,8</b>	<b>173</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	4,3	20,1	137	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	8	38	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4,1	15,6	119	0,8
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>10,2</b>	<b>8,5</b>	<b>43,7</b>	<b>294</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>46,5</b>	<b>43,4</b>	<b>159,6</b>	<b>1223</b>	<b>6,9</b>

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

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

19 апреля 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,1	20,4	2,3	250	0,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,3	0,9	15,9	81	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		20	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,8	36	0
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>16,5</b>	<b>23,4</b>	<b>27</b>	<b>387</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,2	4	8,6	75	4
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11,3	3,1	8,4	107	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	0,8	1,8	16	0,9
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,8	4,2	24,8	153	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,5	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,2	0,4	20,6	99	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			9,5	38	0
<b>Итого</b>			<b>679</b>	<b>21,4</b>	<b>12,6</b>	<b>84,2</b>	<b>538</b>	<b>5,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,5	4,7	7,5	100	1,3
2008		ПРЯНИК	49	2,9	2,3	36,8	180	0
<b>Итого</b>			<b>229</b>	<b>8,4</b>	<b>7</b>	<b>44,3</b>	<b>280</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	4,7	27,3	175	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,5	50	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	13,2	96	0,6
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>11</b>	<b>7,9</b>	<b>51</b>	<b>321</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>57,3</b>	<b>50,9</b>	<b>206,5</b>	<b>1526</b>	<b>7,7</b>

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