



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	115	9,5	13,3	7,4	189	0,7
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	33	0,6	2,9	2,5	39	2,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	13,1	67	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,2		20	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		8,2	33	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,3	0,3	7,4	35	7,5
Итого			403	12,4	19,4	38,6	383	10,5
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,3	0,8	8,1	45	5,3
2008	238	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	55/30	11,5	3,4	3,2	90	0,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,9	4	28,3	168	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,2	20	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	15	72	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	13,4	57	2,7
Итого			585	22,3	8,7	79,5	486	9,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	6	33,1	37,5	446	0,1
Итого			210	10,4	36,9	43,5	526	1,2
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,3	2,5	20,7	121	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	3,6	16,5	116	0,8
Итого			345	8,6	6,2	44,5	271	1,2
Всего				53,7	71,2	206,1	1666	22

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

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 декабря 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		
Завтрак								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	10,7	15	8,4	210	0,7
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	49	0,9	4,4	3,8	58	3,4
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		1,7		16	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,6	43	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,3	0,3	8,2	39	8,3
Итого			477	14,2	22,3	46,2	444	12,4
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,5	1,4	9,3	55	6,4
2008	238	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	75/30	14	4,1	3,7	108	0,5
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,2	29	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19	91	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	16,1	69	3,2
Итого			719	27,2	11	97,3	596	11,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	6,2	13,2	42,2	284	0,1
Итого			260	11,4	17,7	49,4	380	1,4
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,3	4,1	26,3	160	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	14	95	0,6
Итого			419	9,1	7	50	301	1,1
Всего				61,9	58	242,9	1721	26,1

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