

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Лурченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

20 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 4,8 | 6,6 | 20,1 | 161 | 0,4 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 24 | 1,8 | 0,7 | 12,5 | 64 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 4,7 | | 43 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 | | 7,2 | 30 | 0,6 |
| Итого | | | 329 | 6,7 | 12 | 39,8 | 298 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 150 | 3,3 | 3,1 | 11 | 85 | 2,8 |
| 2012 | 278 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 60 | 9 | 8,1 | 1,1 | 112 | 0 |
| 2012 | 204 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 105 | 3,8 | 0,5 | 24,4 | 117 | 0 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,7 | 1,4 | 3,2 | 28 | 6 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 14 | 1,1 | 0,1 | 7,2 | 34 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 34 | 2,3 | 0,3 | 14,5 | 70 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 150 | | | 8,3 | 33 | 0 |
| Итого | | | 553 | 20,2 | 13,5 | 69,7 | 479 | 8,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,2 | 3,6 | 6,9 | 78 | 0,8 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 9,4 | 7,8 | 71,1 | 397 | 0 |
| Итого | | | 200 | 13,6 | 11,4 | 78 | 475 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 91 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 43 | 9,1 |
| 2008 | 60 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 35 | 3,1 | 5,8 | 1,3 | 70 | 1,6 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,9 | 3,8 | 15,8 | 106 | 8 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 36 | 1,1 | 0,1 | 2,3 | 14 | 1,4 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 11 | 0,9 | 0,1 | 5,7 | 27 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,8 | 0,2 | 16 | 68 | 3,2 |
| Итого | | | 453 | 8,2 | 10,4 | 50 | 328 | 23,3 |
| Всего | | | | 48,7 | 47,3 | 237,5 | 1580 | 33,9 |

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

МЕНЮ

20 февраля 2023 г.

Сад 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 | 189 | КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 180 | 5,8 | 7,9 | 23,3 | 189 | 0,5 |
| 2008 | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 28 | 2,1 | 0,8 | 14,5 | 74 | 0 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | | 3,7 | | 33 | 0 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,1 | | 9 | 37 | 0,7 |
| Итого | | | 393 | 8 | 12,4 | 46,8 | 333 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 4 | 3,4 | 13,5 | 101 | 3,4 |
| 2012 | 278 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 80 | 12 | 11,2 | 1,9 | 156 | 0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,4 | 3,9 | 25,1 | 153 | 0 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1 | 2,6 | 4,9 | 48 | 8,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 18 | 1,4 | 0,1 | 9 | 42 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 43 | 2,8 | 0,4 | 18 | 87 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | | | 10,7 | 43 | 0 |
| Итого | | | 681 | 25,6 | 21,6 | 83,1 | 630 | 12,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5 | 4,3 | 8,2 | 93 | 0,9 |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | 5,4 | 4,5 | 40,9 | 229 | 0 |
| Итого | | | 250 | 10,4 | 8,8 | 49,1 | 322 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| 2008 | 60 | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | 45 | 4 | 6,2 | 1,6 | 79 | 2 |
| 2012 | 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 120 | 2,3 | 3,2 | 19,2 | 115 | 9,7 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 45 | 1,4 | 0,1 | 2,8 | 18 | 1,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 18 | 1,4 | 0,1 | 9 | 42 | 0 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,9 | 0,2 | 17,8 | 76 | 3,5 |
| Итого | | | 528 | 10,4 | 10,2 | 60,2 | 377 | 27 |
| Всего | | | | 54,4 | 53 | 239,2 | 1662 | 41,3 |

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина