

Согласовано



Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

20 марта 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВАЯ)	150	4	4	12,5	102	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,6	74	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,8		44	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		4,3	17	0
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>6,2</b>	<b>9,6</b>	<b>31,4</b>	<b>237</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,5	2,6	10,6	73	4
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	21,9	27,1	3,7	346	2,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	25,9	168	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	0,8	2,2	21	11,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,2	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			4,9	19	0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>33,7</b>	<b>35,5</b>	<b>72,1</b>	<b>745</b>	<b>17,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	8,4	66	0,5
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	45	3,8	2	23,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>6,5</b>	<b>4,3</b>	<b>31,7</b>	<b>191</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	2,2	5	11,5	101	5,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,1	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,2	22	0,7
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>3,8</b>	<b>5,5</b>	<b>32,6</b>	<b>199</b>	<b>15,5</b>
<b>Всего</b>				<b>50,2</b>	<b>54,9</b>	<b>167,8</b>	<b>1372</b>	<b>34,2</b>

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

**МЕНЮ**  
20 марта 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	4,7	4,8	14,2	119	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,5	1	17,3	88	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,7		42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>7,3</b>	<b>10,5</b>	<b>37,4</b>	<b>273</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,8	2,5	12,1	79	4,9
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТАМИ	100	27,3	33,7	4,2	430	3,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	5,5	30,9	201	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	2,1	3,5	38	16,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,8	91	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6	24	0
<b>Итого</b>			<b>703</b>	<b>41,4</b>	<b>44,3</b>	<b>85,1</b>	<b>908</b>	<b>24,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,3	2,8	9,2	76	0,6
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4,9	1,4	31,2	156	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>8,2</b>	<b>4,2</b>	<b>40,4</b>	<b>232</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,5	5,8	13,3	119	6,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,6	45	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,1	26	0,8
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>4,5</b>	<b>6,3</b>	<b>38,7</b>	<b>237</b>	<b>17,5</b>
<b>Всего</b>				<b>61,4</b>	<b>65,3</b>	<b>201,6</b>	<b>1650</b>	<b>43,6</b>

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