

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Лурченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

21 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                         | 130        | 15,7              | 11,8        | 15,4         | 234                           | 0,6           |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 22         | 1,7               | 0,7         | 11,6         | 59                            | 0             |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 5          |                   | 3,1         |              | 28                            | 0             |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 150        | 0,1               |             | 3,8          | 16                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>307</b> | <b>17,5</b>       | <b>15,6</b> | <b>30,8</b>  | <b>337</b>                    | <b>0,6</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                 | 150        | 1,3               | 2,5         | 8,5          | 62                            | 5,9           |
| 2008             | 284           | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 60/40      | 8,8               | 11,2        | 12,4         | 187                           | 1,5           |
| 2008             | 181           | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                     | 100        | 3,2               | 3,5         | 20,8         | 128                           | 0             |
| 2012             | 33            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                              | 40         | 0,6               | 2,4         | 3,2          | 37                            | 1,5           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20         | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ             | 29         | 1,9               | 0,3         | 12,2         | 59                            | 0             |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"  | 150        |                   |             | 4,9          | 19                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>589</b> | <b>17,3</b>       | <b>20</b>   | <b>72</b>    | <b>539</b>                    | <b>8,9</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 435           | КЕФИР  | 160        | 4,7               | 4           | 6,5          | 86                            | 1,1           |
| 2012             | 478           | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                              | 60         | 4,7               | 6,1         | 29           | 189                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>220</b> | <b>9,4</b>        | <b>10,1</b> | <b>35,5</b>  | <b>275</b>                    | <b>1,1</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             |               | БАНАН  | 72         | 1,1               | 0,4         | 15,1         | 69                            | 7,2           |
| 2008             | 112           | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ         | 150        | 3,4               | 2,9         | 13           | 93                            | 0,6           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 15         | 1,1               | 0,1         | 7,5          | 36                            | 0             |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 180        | 0,1               |             | 5,2          | 22                            | 0,6           |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>417</b> | <b>5,7</b>        | <b>3,4</b>  | <b>40,8</b>  | <b>220</b>                    | <b>8,4</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |  |            | <b>49,9</b>       | <b>49,1</b> | <b>179,1</b> | <b>1371</b>                   | <b>19</b>     |

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

21 февраля 2023 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход      | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---|------------|-------------------|-------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                            | 150        | 18,8              | 13,8        | 17,1             | 272                                      | 0,6                   |
| 2008                          | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 27         | 2,1               | 0,8         | 14,1             | 72                                       | 0                     |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                | 5          |                   | 3,3         |                  | 30                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180        | 0,1               |             | 5,5              | 23                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>362</b> | <b>21</b>         | <b>17,9</b> | <b>36,7</b>      | <b>397</b>                               | <b>0,6</b>            |
| <b>Обед</b>                   |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                 | 200        | 1,7               | 3           | 10,4             | 76                                       | 7,6                   |
| 2008                          | 284                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ<br>В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 80/40      | 10,5              | 12,5        | 14,4             | 212                                      | 1,9                   |
| 2008                          | 181                 | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 130        | 4,1               | 4,6         | 27               | 166                                      | 0                     |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 60         | 0,9               | 2,8         | 4,9              | 48                                       | 2,3                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 24         | 1,9               | 0,2         | 12,2             | 58                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ             | 42         | 2,8               | 0,4         | 17,6             | 85                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ "С"  | 180        |                   |             | 5,7              | 23                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>756</b> | <b>21,9</b>       | <b>23,5</b> | <b>92,2</b>      | <b>668</b>                               | <b>11,8</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР   | 180        | 5,4               | 4,7         | 7,5              | 99                                       | 1,3                   |
| 2012                          | 478                 | БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ                                 | 75         | 5,4               | 6,3         | 38,4             | 233                                      | 0,1                   |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>255</b> | <b>10,8</b>       | <b>11</b>   | <b>45,9</b>      | <b>332</b>                               | <b>1,4</b>            |
| <b>Ужин</b>                   |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН   | 79         | 1,2               | 0,4         | 16,7             | 76                                       | 7,9                   |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ         | 200        | 4,6               | 3,9         | 17,4             | 124                                      | 0,8                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 24         | 1,9               | 0,2         | 12,2             | 58                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 200        | 0,1               |             | 5,7              | 24                                       | 0,6                   |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>503</b> | <b>7,8</b>        | <b>4,5</b>  | <b>52</b>        | <b>282</b>                               | <b>9,3</b>            |
| <b>Всего</b>                  |                     |   |            | <b>61,5</b>       | <b>56,9</b> | <b>226,8</b>     | <b>1679</b>                              | <b>23,1</b>           |

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина