

**МЕНЮ**  
21 апреля 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>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,6	4,7	22	150	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,7	12,7	65	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		4,9	20	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>6,5</b>	<b>8,1</b>	<b>39,6</b>	<b>260</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,6	1,6	11,9	68	3,7
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	13,3	16,4	3,1	214	2,4
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,5	3,5	26,3	146	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		3,9	18	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,7	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,5	84	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,8	23	0
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>21,9</b>	<b>22</b>	<b>77,2</b>	<b>594</b>	<b>6,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,6	3,9	6,3	84	1,1
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	53	4,4	6,2	27,9	181	0
<b>Итого</b>			<b>203</b>	<b>9</b>	<b>10,1</b>	<b>34,2</b>	<b>265</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		БАНАН	77	1,1	0,4	16,1	74	7,7
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110/30	18,2	13	21,9	280	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,7	41	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,2	26	0,6
<b>Итого</b>			<b>414</b>	<b>20,7</b>	<b>13,5</b>	<b>52,9</b>	<b>421</b>	<b>8,6</b>
<b>Всего</b>				<b>58,1</b>	<b>53,7</b>	<b>203,9</b>	<b>1540</b>	<b>17</b>

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



Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

21 апреля 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>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,5	5,5	25,7	174	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,2	0,9	15,1	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,6		24	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,6	27	0
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>7,8</b>	<b>9</b>	<b>47,4</b>	<b>302</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	3	2,2	15,7	95	6,4
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	60	16,7	20,2	3,9	265	2,9
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,9	4,1	31,4	175	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	0,1	5,3	25	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	52	3,4	0,5	22	106	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,7	27	0
<b>Итого</b>			<b>694</b>	<b>28,5</b>	<b>27,2</b>	<b>96,2</b>	<b>746</b>	<b>10,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	5,7	4,9	7,9	104	1,4
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	53	4,4	6,2	27,9	181	0
<b>Итого</b>			<b>253</b>	<b>10,1</b>	<b>11,1</b>	<b>35,8</b>	<b>285</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008		БАНАН	85	1,3	0,4	17,8	81	8,5
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	140/30	21,7	16,4	25,5	342	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,2	53	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,7	28	0,7
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>24,8</b>	<b>16,9</b>	<b>61,2</b>	<b>504</b>	<b>9,5</b>
<b>Всего</b>				<b>71,2</b>	<b>64,2</b>	<b>240,6</b>	<b>1837</b>	<b>21,9</b>

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