

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

21 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,7	6,8	16,8	148	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,7	12,7	65	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		7,8	32	0,5
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>6,6</b>	<b>11,9</b>	<b>37,3</b>	<b>285</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,2	3,3	10,6	85	2,6
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7,5	6,7	1,2	94	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	0,4	22,6	108	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	2,2	3,3	36	5,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,3	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			8,9	36	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>18,7</b>	<b>13</b>	<b>71,6</b>	<b>478</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	4,1	3,5	6,8	76	0,8
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	6,3	8,9	40,3	261	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>10,4</b>	<b>12,4</b>	<b>47,1</b>	<b>337</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	5,7	3,6	4,6	73	0,1
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	4,7	17,4	121	8,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	35	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	17,1	73	3,4
<b>Итого</b>			<b>474</b>	<b>11</b>	<b>9,1</b>	<b>57,1</b>	<b>356</b>	<b>22,4</b>
<b>Всего</b>				<b>46,7</b>	<b>46,4</b>	<b>213,1</b>	<b>1456</b>	<b>32,7</b>

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

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
21 июня 2023 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,8	7,8	20,1	174	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,1	0,8	14,7	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,9		35	0
/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		9,1	38	0,6
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>8</b>	<b>12,5</b>	<b>43,9</b>	<b>322</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,3	3,8	14,2	108	3,5
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	10	9	1,9	129	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,2	3,7	24	146	0
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	4,7	47	8,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3	0,4	19,4	94	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			10,7	43	0
<b>Итого</b>			<b>689</b>	<b>24,2</b>	<b>19,5</b>	<b>86,6</b>	<b>622</b>	<b>12,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,9	4,2	8,1	91	0,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>6,1</b>	<b>38,1</b>	<b>237</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,7	47	9,9
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8	5,4	6	105	0,1
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,7	20,9	127	10,6
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,2	0,1	2,4	15	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	19	81	3,8
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>14,8</b>	<b>9,9</b>	<b>69,7</b>	<b>430</b>	<b>25,9</b>
<b>Всего</b>				<b>54,3</b>	<b>48</b>	<b>238,3</b>	<b>1611</b>	<b>40,2</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина