

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

22 марта 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>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,2	17,9	2,1	218	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	37	1,2	0,1	2,3	15	1,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	13	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,2		20	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9		35	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1		6,1	26	0,6
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>17,7</b>	<b>23,8</b>	<b>23,5</b>	<b>380</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	3,2	6,8	62	5,2
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	8,2	2,7	6,3	83	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,6	26	169	0
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,5	1,3	3	26	4,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	7,1	29	0,5
<b>Итого</b>			<b>553</b>	<b>19,3</b>	<b>12,3</b>	<b>72,6</b>	<b>481</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	120	3,5	3	4,8	64	0,8
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,3	6	26,9	174	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>7,8</b>	<b>9</b>	<b>31,7</b>	<b>238</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,3	0,3	8,1	39	8,3
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	3,7	19,4	129	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7	33	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,8	4	14,6	115	0,8
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>10,5</b>	<b>8,1</b>	<b>49,1</b>	<b>316</b>	<b>9,5</b>
<b>Всего</b>				<b>55,3</b>	<b>53,2</b>	<b>176,9</b>	<b>1415</b>	<b>22,7</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

# МЕНЮ

22 марта 2023 г.

Сад 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14,1	20,6	2,3	253	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	47	1,5	0,1	3	18	1,9
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,2	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,3		21	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3		53	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		7	29	0,6
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>21,3</b>	<b>28,2</b>	<b>27,5</b>	<b>452</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	9,2	80	6,9
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11	3,1	8,2	105	0,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	0,9	2	17	0,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6	33,7	219	0
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	1,9	4,5	39	6,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	49	3,2	0,4	20,6	99	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	13,8	56	0,6
<b>Итого</b>			<b>747</b>	<b>25,6</b>	<b>16,5</b>	<b>101,2</b>	<b>658</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,3	6	26,9	174	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,7</b>	<b>9,8</b>	<b>32,9</b>	<b>254</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,4	0,4	9	43	9,2
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,2	4,4	23,9	157	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,4	0,1	9,2	43	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3	11,9	90	0,6
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>10,5</b>	<b>7,9</b>	<b>54</b>	<b>333</b>	<b>10,3</b>
<b>Всего</b>				<b>66,1</b>	<b>62,4</b>	<b>215,6</b>	<b>1697</b>	<b>28,9</b>

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