

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 июня 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		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	18,7	13,5	16,6	267	0,6
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,3	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,5	26	0
Итого			355	21	18,1	38,4	405	0,6
Обед								
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,2	12,2	94	6,1
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,3	6,4	3,5	122	2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,2	3,8	14,3	99	3,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19	92	0
К/К	К/К	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,5	26	0
Итого			688	21	14,9	67	487	11,62
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	4,6	7,4	99	1,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	39	2,4	6,3	28,8	162	0
Итого			219	7,8	10,9	36,2	261	1,3
Ужин								
2008		БАНАН	86	1,3	0,4	18	82	8,6
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,5	54	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,7	28	0,5
Итого			509	7,7	4,4	53,6	288	9,9
Всего				57,5	48,3	195,2	1441	23,42

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано


 Заведующий
 МБ ДОУ № 30
 /Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

22 июня 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	16,1	12	14,8	235	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,1	21	0
Итого			300	18,1	16,8	32,8	359	0,6
Обед								
2012	58	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,4	2,9	9,5	69	4,7
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,3	4,7	3,2	93	1,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3,5	11,9	87	5,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,2	25	0
Итого			545	16,4	11,5	55,2	391	11,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,2	3,2	14,6	82	0
Итого			170	5,7	7,1	20,8	164	1,1
Ужин								
2008		БАНАН	77	1,2	0,4	16,2	74	7,7
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,8	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,8	24	0,4
Итого			421	5,7	3,4	41,8	223	8,7
Всего				45,9	38,8	150,6	1137	22,3

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина