



Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
Юрченко Наталья Васильевна/

## МЕНЮ

22 августа 2023 г.

Ясли 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>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,4	4,5	19,2	132	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,3	0,5	8,6	44	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,5	2	9,7	67	0,4
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>7,6</b>	<b>11,5</b>	<b>46,3</b>	<b>322</b>	<b>9,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,7	2,5	4,6	48	13,2
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,8	9,6	4,2	135	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,2	3,4	16,1	105	7,9
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,5	1,6	2,9	29	1,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,5	26	0
<b>Итого</b>			<b>553</b>	<b>15,2</b>	<b>17,5</b>	<b>53,7</b>	<b>436</b>	<b>22,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,7	4	7,7	86	0,8
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	40	4	5,6	25,3	164	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,7</b>	<b>9,6</b>	<b>33</b>	<b>250</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100/20	20,2	16,2	21,7	316	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,7	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,8	28	0,5
<b>Итого</b>			<b>313</b>	<b>21,3</b>	<b>16,3</b>	<b>35,2</b>	<b>376</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>52,8</b>	<b>54,9</b>	<b>168,2</b>	<b>1384</b>	<b>33,7</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

22 августа 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>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,4	6,5	26	181	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,2	11	75	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>9</b>	<b>13,8</b>	<b>57,1</b>	<b>392</b>	<b>11</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	3,4	8,1	72	10,9
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,3	11,6	4,8	164	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,3	18,8	125	9,2
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,8	2,1	4,5	42	2,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>691</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>69,4</b>	<b>555</b>	<b>22,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	2,9	2,6	4,9	55	1,45
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4	5,6	25,3	164	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,9</b>	<b>8,2</b>	<b>30,2</b>	<b>219</b>	<b>1,45</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	115/20	22,8	18,5	24,4	362	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,7	32	0,5
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>24,3</b>	<b>18,6</b>	<b>41,5</b>	<b>438</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>59,6</b>	<b>62,4</b>	<b>198,2</b>	<b>1604</b>	<b>35,35</b>

Повар \_\_\_\_\_ Алекса Оксана Сергеевна