

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
24 января 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,6	10,7	10,7	197	0,5
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	12,5	50	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>15,7</b>	<b>15,6</b>	<b>36,1</b>	<b>350</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	2,5	6,4	53	4,3
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,1	5,4	3,3	98	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	3,7	11,9	88	5,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,4	3,3	38	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,1	0,3	13,2	64	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			4,9	19	0
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>16,2</b>	<b>14,4</b>	<b>52,4</b>	<b>404</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	134	3,9	3,3	5,4	71	0,9
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	50	4,9	7,1	29	199	0
<b>Итого</b>			<b>184</b>	<b>8,8</b>	<b>10,4</b>	<b>34,4</b>	<b>270</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	86	0,3	0,3	8,4	40	8,6
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1	0,1	6,9	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,1	20	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>4,8</b>	<b>3,3</b>	<b>33,4</b>	<b>186</b>	<b>9,2</b>
<b>Всего</b>				<b>45,5</b>	<b>43,7</b>	<b>156,3</b>	<b>1210</b>	<b>23,5</b>

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

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
24 января 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20	14,3	16,6	280	0,6
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4		36	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,7	59	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>22,4</b>	<b>19,3</b>	<b>46,7</b>	<b>453</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2015	63	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,8	7,1	67	5,2
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,5	3,1	103	1,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,7	3	11,2	78	2,76
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	2,3	3,3	37	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,7	0,1	11,4	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3	0,4	19,2	93	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6	24	0
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>18,5</b>	<b>15,1</b>	<b>61,3</b>	<b>456</b>	<b>11,06</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,6	4	6,4	85	1,1
2012	478	БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	70	4,3	5,8	29,2	187	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8,9</b>	<b>9,8</b>	<b>35,6</b>	<b>272</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,4	0,4	9,2	44	9,4
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	11,4	54	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,2	25	0
<b>Итого</b>			<b>517</b>	<b>6,8</b>	<b>4,4</b>	<b>44,2</b>	<b>247</b>	<b>10,2</b>
<b>Всего</b>				<b>56,6</b>	<b>48,6</b>	<b>187,8</b>	<b>1428</b>	<b>22,96</b>

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