

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

24 апреля 2023 г.

Ясли 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	17,7	13,2	25,3	294	0,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,3	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		4,7	19	0
<b>Итого</b>			<b>294</b>	<b>19,6</b>	<b>17,7</b>	<b>42,3</b>	<b>411</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,1	3,1	5	53	7,3
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	85	9,1	4,2	2,6	85	1,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,8	3,1	11,8	82	5,7
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	35	0,7	2,2	2,6	33	5,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,3	0,1	8,9	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	11,1	53	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,2	21	0
<b>Итого</b>			<b>564</b>	<b>15,7</b>	<b>12,9</b>	<b>47,2</b>	<b>369</b>	<b>19,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,6	4	6,4	84	1,1
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,5	4,3	25,9	160	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>8,3</b>	<b>32,3</b>	<b>244</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		БАНАН	82	1,2	0,4	17,2	79	8,2
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	6,9	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,5	24	0,7
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>5,8</b>	<b>3,4</b>	<b>42,6</b>	<b>229</b>	<b>9,5</b>
<b>Всего</b>				<b>50,2</b>	<b>42,3</b>	<b>164,4</b>	<b>1253</b>	<b>30,7</b>

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

# МЕНЮ

24 апреля 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	130	20,3	15,4	26,8	330	0,3
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,1	0,8	14,7	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	25	0
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>22,5</b>	<b>19,9</b>	<b>47,5</b>	<b>464</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,6	6,7	65	9,7
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	95	10,1	5	2,9	97	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	55	0,8	2,6	3,5	42	8,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,5	26	0
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>18,9</b>	<b>15,9</b>	<b>62,2</b>	<b>469</b>	<b>23,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,3	4,6	7,4	98	1,3
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	65	5,6	5,3	35,8	213	0
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>10,9</b>	<b>9,9</b>	<b>43,2</b>	<b>311</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008		БАНАН	91	1,4	0,5	19,1	87	9,1
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11	52	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,2	26	0,7
<b>Итого</b>			<b>513</b>	<b>7,8</b>	<b>4,5</b>	<b>53,7</b>	<b>289</b>	<b>10,6</b>
<b>Всего</b>				<b>60,1</b>	<b>50,2</b>	<b>206,6</b>	<b>1533</b>	<b>35,5</b>

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