

**МЕНЮ**  
24 июля 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>   |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012             | 215           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                         | 125        | 12,3              | 18,1        | 2,2          | 221                           | 0,2            |
| 2008             |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ       | 36         | 0,7               | 3,2         | 2,8          | 43                            | 2,5            |
| к/к              | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 18         | 1,4               | 0,5         | 9,4          | 48                            | 0              |
| 2008             | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 5          |                   | 2,3         |              | 21                            | 0              |
| к/к              | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180        | 0,1               |             | 6,7          | 27                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>364</b> | <b>14,5</b>       | <b>24,1</b> | <b>21,1</b>  | <b>360</b>                    | <b>2,7</b>     |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012             | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ           | 150        | 1,2               | 6,6         | 8            | 95                            | 3,8            |
| 2008             | 229           | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ                   | 50         | 9,6               | 0,6         | 0,1          | 44                            | 0,1            |
| 2008             | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 100        | 5,7               | 4,6         | 26           | 169                           | 0              |
| 2012             | 41            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                          | 35         | 0,4               |             | 3,3          | 16                            | 0,7            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 13         | 1                 | 0,1         | 6,4          | 30                            | 0              |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ       | 34         | 2,2               | 0,3         | 14,4         | 69                            | 0              |
| к/к              | к/к           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С<br>ВИТАМИНОМ "С" | 150        | 0,1               | 0,1         | 7,2          | 31                            | 0,8            |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>532</b> | <b>20,2</b>       | <b>12,3</b> | <b>65,4</b>  | <b>454</b>                    | <b>5,4</b>     |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 435           | КЕФИР                                     | 170        | 5                 | 4,3         | 6,9          | 91                            | 1,2            |
| 2008             |               | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                      | 11         | 0,6               | 0,5         | 7,9          | 39                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>181</b> | <b>5,6</b>        | <b>4,8</b>  | <b>14,8</b>  | <b>130</b>                    | <b>1,2</b>     |
| <b>Ужин</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 189           | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ            | 150        | 4,2               | 4,2         | 19,7         | 135                           | 0,4            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 13         | 1                 | 0,1         | 6,4          | 30                            | 0              |
| к/к              | к/к           | КАКАО С МОЛОКОМ                           | 180        | 5,1               | 4,2         | 13,8         | 115                           | 0,8            |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>343</b> | <b>10,3</b>       | <b>8,5</b>  | <b>39,9</b>  | <b>280</b>                    | <b>1,2</b>     |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>50,6</b>       | <b>49,7</b> | <b>141,2</b> | <b>1224</b>                   | <b>10,5</b>    |

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

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
24 июля 2023 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                        | Выход      | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---|------------|-------------------|-------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                         | 145        | 14,2              | 20,8        | 2,5              | 255                                      | 0,2                   |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ       | 45         | 0,9               | 4           | 3,5              | 54                                       | 3,2                   |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 22         | 1,7               | 0,6         | 11,5             | 58                                       | 0                     |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 5          |                   | 2,3         |                  | 21                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200        | 0,1               |             | 7,5              | 31                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>417</b> | <b>16,9</b>       | <b>27,7</b> | <b>25</b>        | <b>419</b>                               | <b>3,4</b>            |
| <b>Обед</b>                   |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ           | 200        | 1,5               | 9,4         | 10,2             | 132                                      | 5,1                   |
| 2008                          | 229                 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ                   | 75         | 15,4              | 0,9         | 0,2              | 71                                       | 0,2                   |
| 2012                          | 348                 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348                        | 30         | 0,5               | 0,9         | 2,8              | 21                                       | 1,2                   |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 120        | 6,8               | 5,5         | 31               | 201                                      | 0                     |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                          | 50         | 0,6               |             | 4,9              | 23                                       | 1                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 17         | 1,3               | 0,1         | 8,5              | 40                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ       | 42         | 2,8               | 0,4         | 17,8             | 86                                       | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С<br>ВИТАМИНОМ "С" | 180        | 0,1               | 0,1         | 13,6             | 56                                       | 1                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>714</b> | <b>29</b>         | <b>17,3</b> | <b>89</b>        | <b>630</b>                               | <b>8,5</b>            |
| <b>Полдник</b>                |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                     | 190        | 6                 | 0,2         | 8                | 62                                       | 2                     |
| 2008                          |                     | ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                      | 21         | 1,2               | 1           | 15,4             | 75                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>211</b> | <b>7,2</b>        | <b>1,2</b>  | <b>23,4</b>      | <b>137</b>                               | <b>2</b>              |
| <b>Ужин</b>                   |                     |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ            | 200        | 5,7               | 5           | 26,3             | 173                                      | 0,5                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 17         | 1,3               | 0,1         | 8,5              | 40                                       | 0                     |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                           | 200        | 3,8               | 3,2         | 11,5             | 91                                       | 0,6                   |
| <b>Итого</b>                  |                     |   | <b>417</b> | <b>10,8</b>       | <b>8,3</b>  | <b>46,3</b>      | <b>304</b>                               | <b>1,1</b>            |
| <b>Всего</b>                  |                     |   |            | <b>63,9</b>       | <b>54,5</b> | <b>183,7</b>     | <b>1490</b>                              | <b>15</b>             |

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