

Согласовано

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
25 мая 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		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	115	19,8	13,1	16,1	265	0,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,6	0,6	11,1	57	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,4		31	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0
го			292	21,5	17,1	34,7	383	0,2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,7	2,9	15,3	97	2,7
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,6	1,6	7,4	73	0,1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,2	3,5	20,8	128	0
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	0,9	3,1	23	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,2	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			8,8	36	0
Итого			563	18,4	9,4	84,4	495	3,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1	3	15,4	93	0,1
Итого			180	5,3	6,7	22,5	173	0,9
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,8	42	8,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2	8,1	13,1	134	7,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	19,8	84	3,9
Итого			419	6	11	41,9	292	20,7
Всего				51,2	44,2	183,5	1343	25,7

Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

25 мая 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		
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	135	22,9	13,9	17,2	289	0,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,5	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,4		31	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		10,2	41	0
го			346	25	18,1	40,9	430	0,2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	3,6	20,3	127	3,7
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	9,7	2,9	9,1	101	0,1
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,8	4,2	24,8	153	0
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	2,1	4,5	41	1,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,2	67	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,7	90	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			10,9	44	0
Итого			712	22,6	13,4	102,5	623	5,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,5	96	1
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,7	0,6	24,2	110	0,1
Итого			220	6,8	5,1	32,7	206	1,1
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	99	0,4	0,4	9,8	47	9,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,9	12,5	17,3	196	10,2
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,1	0,2	22	94	4,3
Итого			499	9,5	17,7	49,4	401	24,4
Всего				63,9	54,3	225,5	1660	31,1

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина