

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

25 августа 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>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4	4,1	18,9	129	0,3
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	18	1,3	0,5	9	46	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1		19	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,6	3,4		41	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		10	41	0,5
2008		БАНАН	70	1,1	0,4	15,3	70	7,3
<b>Итого</b>			<b>434</b>	<b>9,1</b>	<b>10,5</b>	<b>53,2</b>	<b>346</b>	<b>8,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,9	3,1	15	99	2,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	13,4	13,4	25,3	276	0,8
2008	28	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	35	0,5	2,5	2,7	36	15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,3	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,4	0,2	9	43	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			10,9	44	0
<b>Итого</b>			<b>498</b>	<b>19,9</b>	<b>19,3</b>	<b>74,2</b>	<b>551</b>	<b>18,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,4	3,7	7,2	81	0,8
2008		ВАФЛИ	14	0,4	0,5	10,6	49	0
<b>Итого</b>			<b>194</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>17,8</b>	<b>130</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,1	7,8	13,8	136	8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	9	43	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,4	74	3,5
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>7</b>	<b>10,5</b>	<b>40,4</b>	<b>285</b>	<b>11,5</b>
<b>Всего</b>				<b>40,8</b>	<b>44,5</b>	<b>185,6</b>	<b>1312</b>	<b>39</b>

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

**МЕНЮ**  
25 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,3	5,3	25	169	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	26	2	0,8	13,5	69	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,6		23	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7		58	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		11,6	48	0,5
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,2	0,4	16,9	77	8,1
<b>Итого</b>			<b>527</b>	<b>12,3</b>	<b>13,8</b>	<b>67</b>	<b>444</b>	<b>9,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	3,3	20,3	125	3,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,3	15,8	28,9	319	1
2008	28	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	55	0,7	4,6	2,8	57	21,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,3	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,8	0,2	11,5	55	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,5	50	0
<b>Итого</b>			<b>634</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>87,3</b>	<b>659</b>	<b>26,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,9	4,2	8	90	0,9
2008		ВАФЛИ	27	0,7	0,9	20,6	94	0
<b>Итого</b>			<b>227</b>	<b>5,6</b>	<b>5,1</b>	<b>28,6</b>	<b>184</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,9	10,5	17,3	177	10,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,8	0,2	11,5	55	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,4	83	3,8
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>10,8</b>	<b>15,5</b>	<b>48,5</b>	<b>379</b>	<b>14,2</b>
<b>Всего</b>				<b>51,7</b>	<b>58,4</b>	<b>231,4</b>	<b>1666</b>	<b>50,7</b>

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