

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Лурченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

26 июня 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	125	10	15,9	7,6	214	0,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	38	0,7	3,4	2,9	45	2,7
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,7	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,7		25	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>12,8</b>	<b>22,8</b>	<b>34,1</b>	<b>394</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,7	1,9	12,3	73	3,9
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60	9	2,4	10,6	101	2,5
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,5	3,9	23	141	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,1	19	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	14,2	61	2,8
<b>Итого</b>			<b>567</b>	<b>19,3</b>	<b>8,8</b>	<b>89,4</b>	<b>516</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,1	81	1,1
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>6,8</b>	<b>5,7</b>	<b>36,1</b>	<b>227</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,4	0,4	8,9	43	9,1
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,8	5,8	20	153	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,2	0,1	7,9	38	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,1	4,2	19,3	137	0,9
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>11,5</b>	<b>10,5</b>	<b>56,1</b>	<b>371</b>	<b>10,4</b>
<b>Всего</b>				<b>50,4</b>	<b>47,8</b>	<b>215,7</b>	<b>1508</b>	<b>25</b>

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

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

26 июня 2023 г.

Сад 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	145	11,4	18,5	8,6	246	1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	56	1,1	5	4,3	67	3,9
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,4	0,9	16,2	83	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,6		23	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,2	49	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>15</b>	<b>27</b>	<b>41,3</b>	<b>468</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,2	2,2	16,2	94	5,3
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	11,2	3,8	12,4	130	2,5
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,1	4,6	27	166	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,6	31	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,8	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	51	3,4	0,4	21,6	104	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,8	0,2	17,1	73	3,4
<b>Итого</b>			<b>722</b>	<b>24</b>	<b>11,4</b>	<b>111,7</b>	<b>649</b>	<b>12,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	180	5,3	4,6	7,3	97	1,3
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	40	2,4	1,9	30	146	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>6,5</b>	<b>37,3</b>	<b>243</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,4	6,8	24,7	187	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,8	51	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	16,6	112	0,6
<b>Итого</b>			<b>521</b>	<b>12,2</b>	<b>10,5</b>	<b>61,9</b>	<b>397</b>	<b>11,2</b>
<b>Всего</b>				<b>58,9</b>	<b>55,4</b>	<b>252,2</b>	<b>1757</b>	<b>29,8</b>

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