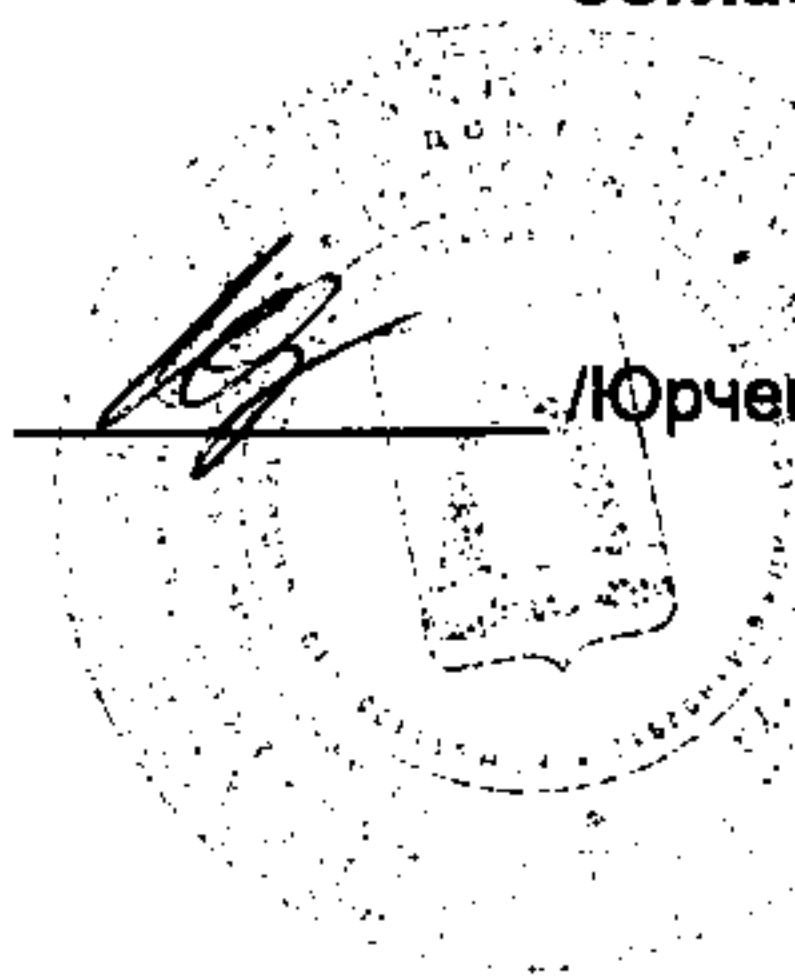


Заведующий
МБ ДОУ № 30
Нико Наталья Васильевна



МЕНЮ
27 февраля 2023 г.

Ясли 12 часов

	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
7	210	0,5
3	52	0
	19	0
7	27	0
7	308	0,5
7	46	5,3
2	99	0,1
7	97	7,7
3	45	1,5
9	28	0
5	70	0
3	65	3
9	450	17,6
5	67	0,9
2	168	0
7	235	0,9
8	137	0,4
9	28	0
1	119	0,8
8	284	1,2
4	1277	20,2

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Завтрак						
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	150	2,7	5,8	36
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,1	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6
Итого			325	4,3	8,5	53
Обед						
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	1,4	
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	7,6	6,2	3
2012	32	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	2,8	15
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	3,2	3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,3	0,3	14
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15
Итого			556	15,7	14,2	64
Полдник						
2008	435	КЕФИР	126	3,6	3,1	
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,6	5,5	2
Итого			176	11,2	8,6	2
Ужин						
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,2	4	20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,9	0,1	5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	5	4,2	15
Итого			342	10,1	8,3	41
Всего				41,3	39,6	167

Говар

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина

Согласовано

Заведующий

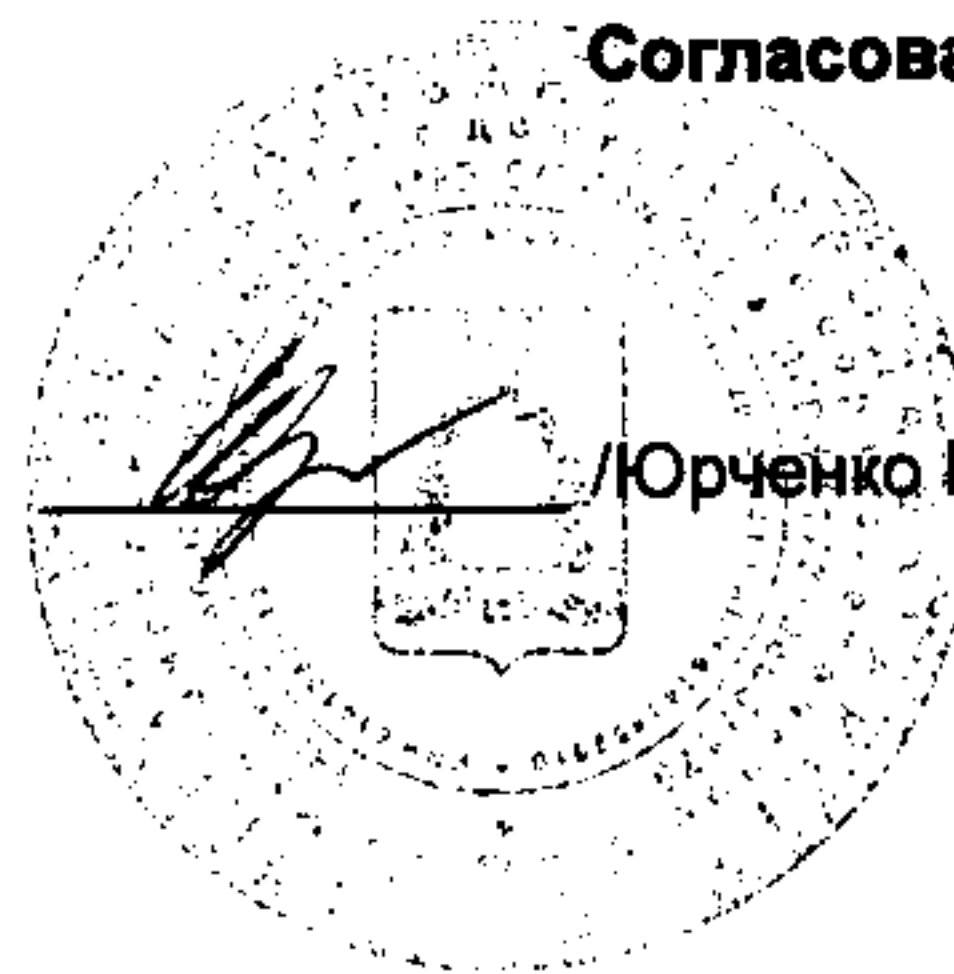
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

27 февраля 2023 г.

Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	180	3,4	7,3	44,9	259	0,7
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,5	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		2,4		22	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,4	34	0
Итого			389	5,3	10,4	65,8	379	0,7
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	1,7	8,9	57	6,4
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	10,1	8,8	2,9	130	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	2,9	18,5	112	9
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	5,2	4,9	69	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,8	0,4	18,1	87	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Итого			688	20	19,3	79,4	569	21,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР	152	4,4	3,8	6,1	80	1,1
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	10,8	5,2	34,8	230	0,1
Итого			227	15,2	9	40,9	310	1,2
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	5,2	23,9	162	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,7	36	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,7	3,1	12,9	95	0,6
Итого			395	10	8,4	44,5	293	1,1
Всего				50,5	47,1	230,6	1551	24,4

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна/Репина Екатерина