

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

27 апреля 2023 г.

## Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,7	5,2	14,6	126	0,6
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5,3	0,1	48	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,4	12	96	0,7
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>10,7</b>	<b>14,6</b>	<b>39,6</b>	<b>336</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,7	1	11,9	63	3,9
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	135	13,8	14,6	10,3	228	14,7
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4	19	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,3	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,1	0,3	13,3	64	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>19,5</b>	<b>16</b>	<b>55,7</b>	<b>446</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	145	4,2	3,6	5,8	77	1
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	2,2	0,9	22,7	108	0
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>6,4</b>	<b>4,5</b>	<b>28,5</b>	<b>185</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		БАНАН	68	1	0,3	14,3	65	6,8
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	105/20	17,1	11,8	21,8	265	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,2	34	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		6,5	27	0,5
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>19,3</b>	<b>12,2</b>	<b>49,8</b>	<b>391</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего</b>				<b>55,9</b>	<b>47,3</b>	<b>173,6</b>	<b>1358</b>	<b>29,3</b>

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

# МЕНЮ

27 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,6	6	17,1	146	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		5,3	0,1	48	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,5	2,2	21,7	117	0,87
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>10,4</b>	<b>14,4</b>	<b>54,3</b>	<b>390</b>	<b>1,57</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	1,8	15,8	89	5,3
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	165	16,4	17,2	12,7	274	18
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	5,5	26	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,3	16,7	81	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>668</b>	<b>23,8</b>	<b>19,5</b>	<b>70,5</b>	<b>557</b>	<b>24,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	174	5,1	4,4	7	93	1,2
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,6	1	29	136	0
<b>Итого</b>			<b>229</b>	<b>7,7</b>	<b>5,4</b>	<b>36</b>	<b>229</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008		БАНАН	76	1,1	0,4	15,9	73	7,6
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	125/30	21,5	15,3	29,4	345	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		7,7	32	0,5
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>24,5</b>	<b>15,8</b>	<b>64,7</b>	<b>505</b>	<b>8,4</b>
<b>Всего</b>				<b>66,4</b>	<b>55,1</b>	<b>225,5</b>	<b>1681</b>	<b>35,67</b>

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