

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

27 июля 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	19,9	13	15,8	264	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,2	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,1		28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6,2	25	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>22,2</b>	<b>17,2</b>	<b>43</b>	<b>421</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	150	1,6	2	5,7	49	16,7
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,4	5,4	3	99	1,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,9	2,7	11,9	80	5,7
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,3	3	1	33	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2	0,3	13	63	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			5,4	22	0
<b>Итого</b>			<b>561</b>	<b>15,2</b>	<b>13,4</b>	<b>40</b>	<b>346</b>	<b>25,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	160	4,8	4,2	6,7	88	1,2
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,1	3,2	20,2	114	0,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>7,4</b>	<b>26,9</b>	<b>202</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,6	31	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		5,7	24	0,5
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>	<b>25,3</b>	<b>148</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>47,8</b>	<b>41</b>	<b>135,2</b>	<b>1117</b>	<b>37,3</b>

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

**МЕНЮ**

27 июля 2023 г.

Сад 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	23,9	15,1	19,1	314	0,6
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,6	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3		28	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6,8	28	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,7	47	9,9
<b>Итого</b>			<b>483</b>	<b>26,5</b>	<b>19,3</b>	<b>50,2</b>	<b>492</b>	<b>10,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	81	БОРЩ ВОЛЫНСКИЙ	200	2,1	3	7,5	67	22,6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,5	7,3	4,4	134	1,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	65	0,5	4,4	1,5	46	2,4
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			6,6	27	0
<b>Итого</b>			<b>729</b>	<b>20,5</b>	<b>19,4</b>	<b>54,9</b>	<b>477</b>	<b>30,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	105	1,4
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	65	1,9	5	35,6	196	0,2
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>7,7</b>	<b>10</b>	<b>43,6</b>	<b>301</b>	<b>1,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,1	52	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		6,2	26	0,5
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>6,4</b>	<b>4</b>	<b>34,7</b>	<b>202</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61,1</b>	<b>52,7</b>	<b>183,4</b>	<b>1472</b>	<b>44,2</b>

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