

**МЕНЮ**

28 июля 2023 г.

Ясли 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,1	6,6	21,1	166	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9		35	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		10,6	44	0,5
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,1	0,4	15	69	7,1
Итого			435	10,1	14,3	57	401	8,1
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,7	3	15,7	100	2,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	21,4	23,4	23,1	388	1,2
2008	28	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	40	0,6	3,3	2,4	42	16,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,7	71	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			10,3	41	0
Итого			514	28,5	30,1	75,9	688	20,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,5	8,5	96	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	1,2	3,2	14,6	82	0
Итого			200	6,3	7,7	23,1	178	1
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	3,6	5,7	1	69	1,2
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,9	3,6	15,9	104	8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	38	1,2	0,1	2,4	15	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,4	35	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	19,3	82	3,8
Итого			373	8,8	9,7	46	305	14,5
Всего				53,7	61,8	202	1572	44,1

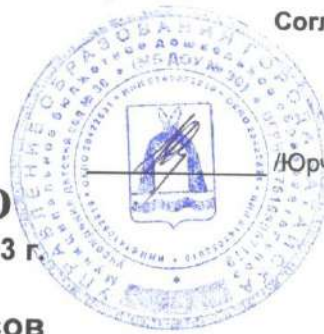
Повар _____ Алекса Оксана Сергеевна

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**

28 июля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,1	8	24,8	196	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,9	15,3	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,4		54	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		11,6	48	0,5
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	79	1,2	0,4	16,7	76	7,9
Итого			509	13	17,2	68,4	484	9
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	3,7	20,4	129	3,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	24,4	26,4	26,9	442	1,5
2008	28	САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	60	0,8	4,6	3,1	58	24,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,9	0,2	12,2	58	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,9	0,4	18,4	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			12,7	51	0
Итого			648	33,5	35,3	93,7	827	29,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	4,9	9,4	106	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	2,4	6,4	29,2	164	0
Итого			240	8,1	11,3	38,6	270	1
Ужин								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	6,2	8,1	1,2	103	1,4
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,3	19	124	9,6
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	57	1,7	0,1	3,6	22	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,7	46	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,1	0,2	21,5	92	4,3
Итого			446	12,8	12,8	55	387	17,6
Всего				67,4	76,6	255,7	1968	57,1

Повар _____

Алекса Оксана Сергеевна