

Согласовано

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

**МЕНЮ**  
31 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,8	127	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	36	0,7	3,2	2,8	43	2,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	45	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,4		40	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,4	1,1	8	48	0,2
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9,8</b>	<b>14,3</b>	<b>41,2</b>	<b>335</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,7	3,1	19,4	125	2,6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	10,2	5,7	1,9	100	1,7
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	3,2	17,7	109	8,9
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,2	3,3	36	1,5
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			9,1	37	0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>19,9</b>	<b>14,5</b>	<b>66,1</b>	<b>478</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	120	3,5	3	4,8	64	0,8
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	49	4,1	5,7	25,9	168	0
<b>Итого</b>			<b>169</b>	<b>7,6</b>	<b>8,7</b>	<b>30,7</b>	<b>232</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	3	3,4	12,1	90	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,1	0,1	7,1	33	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		9,3	38	0
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>4,2</b>	<b>3,5</b>	<b>28,5</b>	<b>161</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>41,5</b>	<b>41</b>	<b>166,5</b>	<b>1206</b>	<b>18,5</b>

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

# МЕНЮ

31 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	64	0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,9	25,1	153	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	54	1	4,8	4,1	64	3,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	45	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,6	1,3	9,5	56	0,3
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>13,5</b>	<b>18,8</b>	<b>48,4</b>	<b>419</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	6,2	4,2	25,3	163	3,4
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	105	12,1	6,5	2,1	116	2
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,9	0,4	18,4	89	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			10,8	43	0
<b>Итого</b>			<b>728</b>	<b>24,6</b>	<b>15,2</b>	<b>81,3</b>	<b>560</b>	<b>25,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	140	5,4	0,2	7,1	55	1,78
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	49	4,1	5,7	25,9	168	0
<b>Итого</b>			<b>189</b>	<b>9,5</b>	<b>5,9</b>	<b>33</b>	<b>223</b>	<b>1,78</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	3,7	3,9	13,5	105	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,4	0,1	9,4	45	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		10,3	42	0
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>5,2</b>	<b>4</b>	<b>33,2</b>	<b>192</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,8</b>	<b>43,9</b>	<b>195,9</b>	<b>1394</b>	<b>31,98</b>

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