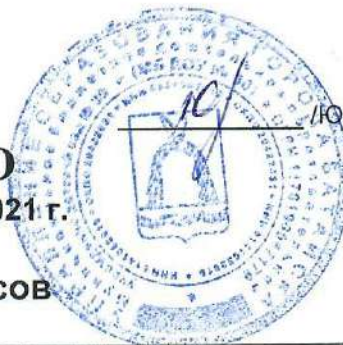


Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30  
/Юрченко Наталья Васильевна/



**МЕНЮ**  
8 февраля 2021 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,2	8,5	26,6	214	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,4	0,9	16,5	84	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,4	3,6	15,3	113	0,7
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>14</b>	<b>16,8</b>	<b>58,4</b>	<b>446</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	92	0,5	0,1	9,3	40	1,8
<b>Итого</b>			<b>92</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>40</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180	3,2	5	5,3	81	10,4
2008	319	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	24,7	26,8	3,8	354	1
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	135	3,4	5,3	17,1	133	11
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	55	0,6	1,5	3	29	5,7
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,5	1,7	2,1	26	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			8,3	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	58	3,8	0,5	24,5	118	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	3,3	0,3	21,5	102	0
<b>Итого</b>			<b>761</b>	<b>39,5</b>	<b>41,1</b>	<b>85,6</b>	<b>877</b>	<b>28,1</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	70	8,3	4,6	4,9	94	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3	5,3	19,8	137	4,87
2008	435	КЕФИР	191	5,4	0,2	7,2	56	1,8
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,2		7,9	33	0,9
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	38	2,3	1,8	28,8	141	0
<b>Итого</b>			<b>629</b>	<b>19,2</b>	<b>11,9</b>	<b>68,6</b>	<b>461</b>	<b>7,67</b>
<b>Всего</b>				<b>73,2</b>	<b>69,9</b>	<b>221,9</b>	<b>1824</b>	<b>38,87</b>

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