

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

1 февраля 2024 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,39	5,22	13,44	118,81	0,52
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,50	0,05	49,87	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,78	3,21	11,67	91,69	0,66
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,33	0,33	8,12	38,94	8,28
Итого			410	10,41	14,99	46,13	364,81	9,46
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,45	2,68	10,62	72,58	4,03
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	10,71	11,42	5,39	168,45	4,53
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,66	3,27	30,16	1,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,40	0,11	9,20	43,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,37	0,32	15,19	73,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			534	16,48	16,19	50,12	413,49	10,09
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	5,02	4,33	6,92	91,70	1,21
2008		ВАФЛИ	20	0,28	0,33	7,73	35,40	0,00
Итого			190	5,30	4,66	14,65	127,10	1,21
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150/30	13,89	13,75	42,63	351,79	0,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	6,76	28,15	0,58
Итого			373	15,04	13,83	56,08	411,52	0,78
Всего				47,23	49,67	166,98	1 316,92	21,54

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 февраля 2024 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,23	5,70	15,79	136,18	0,62
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,21	0,85	15,12	77,06	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,53	0,05	50,16	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,40	2,07	20,53	110,95	0,83
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,37	0,37	9,00	43,17	9,19
Итого			484	10,24	14,52	60,49	417,52	10,64
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,65	2,45	12,19	77,81	4,83
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	170	12,86	13,28	6,40	198,01	5,39
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	2,22	4,86	42,69	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,71	0,14	11,28	53,22	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,94	0,39	18,80	90,46	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,62	30,50	0,00
Итого			656	19,98	18,48	61,15	492,69	12,50
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	40	0,28	0,33	7,73	35,40	0,00
Итого			230	6,28	0,53	15,73	97,40	2,00
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	180/30	16,42	16,00	48,40	405,76	0,21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,71	0,14	11,28	53,22	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	7,32	30,52	0,62
Итого			432	18,29	16,14	67,00	489,50	0,83
Всего				54,79	49,67	204,37	1 497,11	25,97

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.