

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 марта 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	8,30	13,22	6,07	176,33	0,55
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,74	3,47	3,00	46,35	2,73
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,48	0,02	22,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	7,94	32,16	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,36	0,36	8,71	41,76	8,89
Итого			395	11,32	20,23	38,08	381,92	12,19
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,27	1,70	8,62	55,54	5,74
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,64	4,55	7,21	100,41	0,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,40	3,94	3,69	52,29	0,90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,45	0,33	15,68	75,47	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,93	0,19	18,69	79,55	3,70
Итого			592	18,61	14,80	89,23	564,71	10,42
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,12	3,55	5,68	75,25	0,99
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,20	6,57	27,73	207,00	0,05
Итого			210	13,32	10,12	33,41	282,25	1,04
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,60	3,57	21,83	134,25	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,60	3,86	15,75	117,44	0,76
Итого			344	9,27	7,52	44,61	284,84	1,14
Всего				52,52	52,67	205,33	1 513,72	24,79

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

1 марта 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	9,65	14,77	7,20	200,38	0,64
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	58	1,11	5,18	4,48	69,22	4,07
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,11	0,82	14,48	73,80	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,32	0,02	21,07	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,61	38,79	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,39	0,39	9,65	46,27	9,84
Итого			493	13,37	23,48	45,44	449,53	14,57
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,49	1,72	9,66	60,51	6,68
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	10,12	5,96	9,54	132,40	0,11
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	5,14	5,01	69,55	1,36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,12	9,61	45,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,01	0,40	19,28	92,79	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,93	0,19	18,69	79,55	3,70
Итого			715	23,31	18,23	105,09	678,16	11,85
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	4,94	4,26	6,82	90,37	1,19
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	10,88	5,21	36,21	236,26	0,06
Итого			260	15,82	9,47	43,03	326,63	1,25
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,70	4,80	29,29	179,76	0,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,61	45,36	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,38	2,86	13,73	95,15	0,58
Итого			419	9,54	7,78	52,63	320,27	1,06
Всего				62,04	58,96	246,19	1 774,59	28,73

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.