

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 марта 2024 г.

Ясли 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 (ЯЧНЕВАЯ)	150	4,21	3,66	14,49	108,29	0,52
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,65	59,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,18	2,69	10,66	80,26	0,58
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,79	42,17	8,97
Итого			418	9,48	11,77	45,63	329,97	10,07
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,25	1,45	7,53	48,42	4,80
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/40	8,84	8,41	11,65	157,92	1,74
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,44	0,70	0,96	12,45	6,69
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,35	0,36	8,68	44,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,16	0,29	13,85	66,63	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			581	19,73	15,82	74,96	523,15	13,23
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,98	3,42	6,58	74,03	0,74
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,93	7,22	24,74	179,58	0,01
Итого			200	7,91	10,64	31,32	253,61	0,75
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2,01	5,58	10,36	100,75	10,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,88	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	7,28	29,49	0,02
Итого			336	3,32	5,68	25,67	168,12	10,82
Всего				40,44	43,91	177,58	1 274,85	34,87

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

4 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	4,98	4,46	16,90	128,42	0,62
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,03	0,79	13,93	71,02	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,91	0,04	35,43	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,84	3,21	12,77	96,27	0,69
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,73	46,65	9,93
Итого			492	11,27	12,77	53,37	377,79	11,24
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,52	1,45	9,26	56,69	5,70
2008	284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/50	10,57	9,86	14,00	187,49	2,12
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	1,09	3,01	25,40	9,97
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	23	1,71	0,46	10,97	56,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,71	0,36	17,35	83,46	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,39	29,54	0,00
Итого			724	24,55	19,22	95,58	656,58	17,79
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,16	4,48	8,54	95,60	2,54
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,23	8,93	34,34	238,25	0,02
Итого			250	10,39	13,41	42,88	333,85	2,56
Ужин								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	2,87	6,39	13,93	126,11	14,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,57	0,13	10,30	48,61	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,62	30,90	0,02
Итого			380	4,55	6,52	31,85	205,62	14,52
Всего				50,76	51,92	223,68	1 573,84	46,11

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.