

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
5 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 94 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ЯЧНЕВОЙ | 150 | 4,01 | 3,40 | 13,95 | 103,01 | 0,50 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,58 | 0,04 | 41,56 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 150 | 0,11 | 0,00 | 5,62 | 23,45 | 0,45 |
| 2008 | | БАНАН СВЕЖИЙ | 65 | 1,03 | 0,34 | 14,37 | 65,71 | 6,84 |
| Итого | | | 390 | 6,68 | 8,90 | 44,26 | 286,13 | 7,79 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 1,32 | 1,25 | 8,31 | 50,02 | 4,43 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 7,76 | 10,33 | 3,92 | 139,61 | 0,34 |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 40 | 0,41 | 1,78 | 1,69 | 25,00 | 1,49 |
| 2012 | 415 | КАША РИСОВАЯ | 100 | 1,44 | 2,87 | 14,98 | 91,41 | 0,00 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 35 | 0,54 | 1,12 | 2,64 | 22,95 | 5,11 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 19 | 1,44 | 0,12 | 9,48 | 44,73 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 36 | 2,35 | 0,31 | 15,07 | 72,52 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,53 | 30,10 | 0,00 |
| Итого | | | 610 | 15,26 | 17,78 | 63,62 | 476,34 | 11,37 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,07 | 3,51 | 6,74 | 75,85 | 0,75 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 4,14 | 2,43 | 23,23 | 131,28 | 0,00 |
| Итого | | | 200 | 8,21 | 5,94 | 29,97 | 207,13 | 0,75 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 140 | 2,44 | 4,61 | 13,22 | 105,22 | 6,75 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 14 | 1,10 | 0,09 | 7,25 | 34,21 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,11 | 0,00 | 6,67 | 27,13 | 0,02 |
| Итого | | | 334 | 3,65 | 4,70 | 27,14 | 166,56 | 6,77 |
| Всего | | | | 33,80 | 37,32 | 164,99 | 1 136,16 | 26,68 |

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна



МЕНЮ
5 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 ЯЧНЕВОЙ | 180 | 4,80 | 4,47 | 16,15 | 124,90 | 0,60 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 23 | 1,74 | 0,67 | 11,95 | 60,93 | 0,00 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,03 | 4,32 | 0,04 | 39,14 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,13 | 0,00 | 6,14 | 25,60 | 0,54 |
| 2008 | | БАНАН СВЕЖИЙ | 75 | 1,14 | 0,38 | 15,93 | 72,82 | 7,59 |
| Итого | | | 463 | 7,84 | 9,84 | 50,21 | 323,39 | 8,73 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 180 | 1,53 | 1,88 | 9,49 | 61,40 | 5,26 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 12,47 | 16,75 | 6,49 | 226,44 | 0,55 |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 50 | 0,79 | 2,45 | 4,00 | 42,06 | 2,05 |
| 2012 | 415 | КАША РИСОВАЯ | 150 | 2,22 | 3,29 | 23,27 | 131,58 | 0,00 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,80 | 1,40 | 3,83 | 31,60 | 7,69 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 19 | 1,44 | 0,12 | 9,48 | 44,73 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 45 | 2,99 | 0,40 | 19,12 | 92,02 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180 | 0,00 | 0,00 | 7,21 | 28,80 | 0,00 |
| Итого | | | 754 | 22,24 | 26,29 | 82,89 | 658,63 | 15,55 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 4,63 | 3,99 | 7,66 | 86,18 | 0,86 |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 70 | 5,59 | 1,38 | 36,90 | 182,14 | 0,00 |
| Итого | | | 250 | 10,22 | 5,37 | 44,56 | 268,32 | 0,86 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 180 | 2,92 | 5,44 | 15,85 | 125,32 | 8,11 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,44 | 0,12 | 9,48 | 44,73 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,12 | 0,00 | 7,44 | 30,20 | 0,02 |
| Итого | | | 400 | 4,48 | 5,56 | 32,77 | 200,25 | 8,13 |
| Всего | | | | 44,78 | 47,06 | 210,43 | 1 450,59 | 33,27 |

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.