

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 марта 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,55	3,09	20,17	123,10	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,54	2,54	2,19	33,92	2,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,61	0,04	32,73	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,35	2,83	12,42	89,38	0,61
Итого			321	11,26	14,48	43,12	349,20	2,61
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,42	3,16	17,41	116,05	2,77
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	8,98	11,93	8,05	183,82	5,66
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	15	0,23	1,85	0,66	20,31	0,01
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,17	2,93	17,58	105,59	8,88
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,23	0,02	2,43	11,05	0,36
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,40	0,32	15,37	73,94	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,87	31,45	0,00
Итого			551	18,43	20,21	69,37	542,21	17,68
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,34	4,60	7,37	97,61	1,29
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРеной СГУЩЕНКОЙ	30	2,19	1,43	15,19	83,27	0,05
Итого			210	7,53	6,03	22,56	180,88	1,34
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	4,01	3,67	11,60	96,08	0,55
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,91	0,07	5,96	28,12	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0,00	8,04	32,51	0,02
Итого			342	5,01	3,74	25,60	156,71	0,57
Всего				42,23	44,46	160,65	1 229,00	22,20

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

5 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	125	4,65	4,05	26,41	161,18	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	0,81	3,80	3,29	50,84	2,99
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,61	0,04	32,73	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,08	3,41	14,64	106,51	0,73
Итого			411	15,91	19,59	52,83	452,93	3,72
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,29	3,40	20,83	135,20	3,28
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,78	16,30	11,48	255,98	7,98
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	30	0,50	3,77	1,48	42,07	0,02
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,34	0,03	3,74	16,91	0,54
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,00	0,40	19,18	92,29	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,95	35,80	0,00
Итого			675	24,39	24,40	85,26	671,31	29,64
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	45	3,56	2,31	24,81	135,78	0,08
Итого			245	9,56	2,51	32,81	197,78	2,08
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5,27	4,95	15,37	128,04	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	8,57	34,67	0,02
Итого			416	6,62	5,05	32,09	201,19	0,75
Всего				56,48	51,55	202,99	1 523,21	36,19

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.