

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 февраля 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,37	12,12	1,40	148,24	0,10
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,98	0,07	2,05	12,62	1,30
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	5,70	23,15	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,87	42,53	9,05
Итого			389	11,63	15,61	30,52	311,52	10,47
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,24	8,40	8,00	113,20	5,61
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	55	8,13	2,13	5,60	74,34	0,16
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,29	5,10	28,56	185,30	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,97	18,63	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,55	0,34	16,35	78,67	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	5,60	23,51	0,61
Итого			557	19,74	16,15	74,53	524,09	7,15
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,28	3,69	5,91	78,30	1,03
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,03	3,36	30,43	170,04	0,00
Итого			200	8,31	7,05	36,34	248,34	1,03
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,88	3,98	18,95	126,81	0,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,44	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,04	3,39	11,80	94,97	0,68
Итого			343	8,90	7,45	37,20	252,22	1,00
Всего				48,58	46,26	178,59	1 336,17	19,65

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 февраля 2024 г.

Сад 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,68	15,75	1,81	192,01	0,14
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,46	0,10	3,07	18,92	1,95
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,09	0,81	14,35	73,17	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,01	0,02	18,24	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	6,32	25,63	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,12	10,03
Итого			473	14,73	19,07	35,40	375,09	12,14
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,47	10,29	8,58	133,50	6,55
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	75	10,65	2,85	7,29	97,66	0,20
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,44	0,79	2,40	18,93	1,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,42	6,02	33,70	218,65	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,27	25,20	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,63	40,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	48	3,17	0,42	20,32	97,75	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	11,93	49,02	0,70
Итого			720	25,26	20,61	98,12	681,43	9,62
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	80	6,30	2,99	42,45	221,78	0,00
Итого			260	11,70	3,17	49,65	277,58	1,80
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,20	4,24	25,38	160,00	0,43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,63	40,72	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,06	2,58	10,07	76,44	0,52
Итого			417	9,57	6,93	44,08	277,16	0,95
Всего				61,26	49,78	227,25	1 611,26	24,51

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.