

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,08	1,75	8,52	58,55	0,37
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			397	7,53	8,75	40,90	275,77	8,89
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,37	2,13	9,07	61,35	4,55
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	10,38	10,26	1,42	139,38	0,06
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,12	3,11	15,32	97,94	7,55
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,57	6,69	2,78	73,99	5,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,29	0,10	8,47	39,96	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,19	0,29	14,04	67,56	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,05	0,05	6,05	25,15	0,51
Итого			550	17,97	22,63	57,15	505,33	18,40
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,11	2,69	5,15	57,95	0,58
2008		ВАФЛИ	12	0,33	0,39	9,18	42,04	0,00
Итого			162	3,44	3,08	14,33	99,99	0,58
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	4,33	4,57	30,59	181,33	0,82
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,85	27,81	0,02
Итого			342	5,38	4,65	43,71	238,74	0,84
Всего				34,32	39,11	156,09	1 119,83	28,71

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

6 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,04	0,79	13,98	71,26	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,41	0,03	30,91	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,55	2,09	10,44	71,30	0,45
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,35	0,35	8,60	41,26	8,78
Итого			472	9,06	10,17	48,67	326,28	9,95
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	1,62	2,40	10,73	71,39	5,40
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	13,26	13,12	1,73	177,90	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,51	3,60	18,12	115,21	8,93
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,86	10,90	3,88	117,57	8,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,60	0,13	10,50	49,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,71	0,36	17,35	83,49	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,06	0,06	12,30	50,39	0,62
Итого			682	22,62	30,57	74,61	665,52	23,71
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,72	3,24	6,17	69,00	1,83
2008		ВАФЛИ	24	0,68	0,80	18,65	85,43	0,00
Итого			204	4,40	4,04	24,82	154,43	1,83
Ужин								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,84	5,66	41,08	239,36	1,11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,13	10,50	49,57	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,33	29,73	0,02
Итого			420	7,55	5,79	58,91	318,66	1,13
Всего				43,63	50,57	207,01	1 464,89	36,62

Повар _____ Алекса О.С. / Дерновая Н.В.