

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,26	14,19	1,60	171,30	0,12
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	36	1,07	0,07	2,24	13,79	1,42
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,85	0,72	12,68	64,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,75	0,03	24,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,85	42,45	9,03
Итого			406	12,64	18,09	31,37	341,26	10,59
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,37	2,16	10,04	70,04	6,28
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	9,95	11,75	2,32	155,12	1,46
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,15	3,54	20,76	127,61	0,00
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	0,22	0,71	2,38	17,13	0,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,02	33,15	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,34	0,31	14,98	72,07	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	7,22	29,94	0,59
Итого			529	19,16	18,62	64,72	505,06	8,92
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,90	4,22	6,75	89,49	1,18
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
Итого			170	6,08	5,16	21,75	162,69	1,18
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,34	4,61	21,23	143,38	0,37
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,02	33,15	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,69	3,93	13,62	109,97	0,78
Итого			344	10,10	8,63	41,87	286,50	1,15
Всего				47,98	50,50	159,71	1 295,51	21,84

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

7 марта 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	120	12,16	17,77	2,08	217,08	0,16
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	54	1,61	0,11	3,38	20,76	2,14
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	2,21	0,85	15,12	77,08	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,39	0,02	21,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,35	29,78	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,83	47,13	10,03
Итого			488	16,49	21,52	37,78	413,51	12,35
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,07	2,39	12,75	86,12	7,57
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	13,27	15,51	2,79	204,01	2,04
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	50	0,44	10,21	3,64	108,98	1,16
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,38	44,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,95	0,39	18,86	90,75	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	13,87	56,80	0,70
Итого			673	25,33	33,29	88,29	756,94	11,47
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ПРЯНИК ГЛАЗИРОВАННЫЙ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			230	8,95	2,55	45,50	245,00	2,00
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,76	4,90	27,97	178,62	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,43	0,12	9,38	44,28	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,42	2,90	11,55	86,87	0,59
Итого			419	10,61	7,92	48,90	309,77	1,08
Всего				61,38	65,28	220,47	1 725,22	26,90

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.