

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
9 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	90	10,47	9,33	13,79	182,84	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,10	0,81	14,39	73,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,30	0,03	29,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,12	0,00	4,11	16,93	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,11	0,37	15,58	71,23	7,42
Итого			343	13,82	13,81	47,90	374,28	7,82
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	2,68	4,13	12,35	98,28	7,46
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,06	4,40	4,80	95,71	1,84
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,76	3,83	11,43	87,52	5,49
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,98	3,24	32,92	1,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,22	0,10	8,03	37,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			576	17,26	14,70	58,38	436,73	16,31
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,09	3,53	5,64	74,74	0,99
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	5,82	5,47	25,19	172,98	0,00
Итого			190	9,91	9,00	30,83	247,72	0,99
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,07	0,09	7,03	33,15	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60
Итого			344	4,64	3,03	26,21	152,00	1,20
Всего				45,63	40,54	163,32	1 210,73	26,32

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	100	11,51	9,34	13,55	186,42	0,40
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,43	0,94	16,67	84,99	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,32	0,03	30,10	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	5,50	22,36	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,24	0,41	17,34	79,25	8,26
Итого			397	15,29	14,01	53,09	403,12	8,68
Обед								
2008	75	БОРЩ	180	3,38	2,67	13,69	93,63	8,55
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	11,93	6,46	4,59	125,23	2,36
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	2,58	4,49	16,88	117,23	4,16
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,61	4,83	54,96	2,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,60	0,13	10,53	49,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,79	0,37	17,83	85,81	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,55	22,18	0,00
Итого			728	23,10	17,73	73,90	548,72	17,33
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,88	4,20	6,73	89,11	1,18
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,37	5,53	40,38	236,55	0,00
Итого			250	11,25	9,73	47,11	325,66	1,18
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,60	0,13	10,53	49,68	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,14	0,00	5,65	23,72	0,57
Итого			421	6,30	4,05	33,54	197,40	1,37
Всего				55,94	45,52	207,64	1 474,90	28,56

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.