

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
9 апреля 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,92	4,89	16,67	122,32	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,43	26,08	0,02
Итого			325	4,54	9,01	33,41	232,86	0,02
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,23	8,67	11,27	137,20	3,76
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	55	8,30	7,90	1,13	108,65	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,69	4,61	25,84	167,65	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,31	0,11	8,60	40,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,89	0,25	12,11	58,27	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,29	33,16	0,00
Итого			501	20,42	21,54	67,24	545,53	3,77
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,15	0,00	6,98	28,43	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	16	0,94	2,51	11,47	64,43	0,00
Итого			196	1,09	2,51	18,45	92,86	0,00
Ужин								
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/20	12,05	1,65	1,49	69,52	0,31
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,15	3,86	17,44	113,37	8,81
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,08	2,52	15,50	1,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	0,98	0,08	6,45	30,45	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,79	0,16	15,94	67,88	3,16
Итого			393	17,17	5,83	43,84	296,72	13,88
Всего				43,22	38,89	162,94	1 167,97	17,67

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

9 апреля 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,56	5,96	20,13	148,27	0,00
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,11	61,72	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,54	0,03	32,06	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,70	35,17	0,02
Итого			389	5,45	10,18	40,97	277,22	0,02
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,92	11,11	13,55	171,24	4,52
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,29	10,96	2,24	152,68	0,01
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,40	6,00	33,60	218,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,13	10,54	49,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,35	37,40	0,00
Итого			621	26,56	28,51	84,35	701,57	4,53
Полдник								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,09	0,00	8,97	36,18	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	35	1,85	4,94	22,55	126,64	0,00
Итого			235	1,94	4,94	31,52	162,82	0,00
Ужин								
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	80/20	15,04	2,15	2,14	88,67	0,38
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,57	3,44	20,84	124,88	10,53
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,50	0,10	3,16	19,45	2,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,13	10,54	49,73	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,88	0,18	17,72	75,44	3,51
Итого			480	21,59	6,00	54,40	358,17	16,42
Всего				55,54	49,63	211,24	1 499,78	20,97

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