

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 апреля 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	100	9,92	7,60	15,00	169,92	0,52
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,89	3,33	10,41	88,18	0,69
Итого			275	15,32	13,87	35,71	331,87	1,21
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	0,97	4,90	4,83	67,78	5,36
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75	9,07	7,42	1,87	111,13	1,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,80	2,36	11,77	75,60	5,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,31	0,11	8,60	40,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			515	14,81	15,01	42,51	365,45	12,13
Полдник								
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1,56	1,77	11,90	69,96	0,08
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,33	3,37	24,92	147,06	0,00
Итого			200	5,89	5,14	36,82	217,02	0,08
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,98	0,08	6,45	30,45	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
Итого			345	4,50	3,02	24,51	144,00	0,62
Всего				40,52	37,04	139,55	1 058,34	14,04

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

Утверждаю


 Заведующий
 МБ ДОУ № 30
 /Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

10 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130	11,75	8,83	17,41	198,38	0,66
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,77	0,68	12,11	61,72	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,71	4,01	12,15	104,75	0,83
Итого			339	18,24	15,88	41,69	386,22	1,49
Обед								
2008	75	БОРЩ	180	1,95	2,95	6,41	59,79	7,92
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	105	12,06	10,78	2,49	155,95	1,44
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,46	4,28	16,08	111,67	3,96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,13	10,54	49,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,39	0,32	15,31	73,65	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	5,70	22,79	0,00
Итого			641	20,46	18,46	56,53	473,58	13,32
Полдник								
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1,93	2,16	14,63	85,90	0,10
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	5,92	4,18	40,10	221,34	0,00
Итого			250	7,85	6,34	54,73	307,24	0,10
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,13	10,54	49,73	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	5,94	24,21	0,02
Итого			420	6,28	4,05	33,84	197,94	0,82
Всего				52,83	44,73	186,79	1 364,98	15,73

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