

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	6,4	20,1	159	0,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,2	0,8	15	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		35	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,7	31	0
Итого			330	7,2	11	42,8	302	0,4
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,3	3,3	11,4	90	3,8
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9,2	3,3	5,8	89	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	0,4	23,7	114	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5		4,1	19	0,8
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	18	1,4	0,4	8,9	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14	68	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			8,9	36	0
Итого			551	20,3	7,7	76,8	461	5,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,1	3,6	6,8	77	0,8
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4	3,3	29,8	167	0
Итого			200	8,1	6,9	36,6	244	0,8
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	4,1	17,3	115	8,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1	0,1	6,6	31	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Итого			343	4,8	8	45,4	272	15,2
Всего				40,4	33,6	201,6	1279	21,5

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

Согласовано

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Лорченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 января 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6	8	23,9	192	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	17,5	89	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,5		32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		9,6	39	0
Итого			400	8,7	12,5	51	352	0,5
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,9	3,9	13,6	107	4,6
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	11,1	3,9	1,4	85	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,2	3,7	24	146	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6	28	1,2
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	23	1,7	0,5	11	56	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,7	0,4	17,5	84	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			10,6	42	0
Итого			684	24,3	12,5	84,1	548	6,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,9	4,3	8,1	92	0,9
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	5,4	4,5	40,9	229	0
Итого			260	10,3	8,8	49	321	0,9
Ужин								
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,3	20,8	124	10,5
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,4	4,6	72	4,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,6	50	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,5	87	4,1
Итого			410	6,2	9	56,5	333	18,8
Всего				49,5	42,8	240,6	1554	26,6

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