

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,18	5,58	16,87	135,18	0,53
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,71	0,66	11,75	59,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,95	0,03	26,71	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,31	0,31	7,64	36,62	7,79
Итого			408	6,32	9,50	41,33	278,95	8,34
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	7,73	2,40	3,55	67,08	0,51
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,29	3,60	15,77	104,83	7,69
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35	0,60	1,46	2,98	27,43	1,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,71	0,06	4,66	21,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,22	24,87	0,00
Итого			560	15,66	10,33	54,70	375,78	22,86
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,10	3,54	5,66	74,96	0,99
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			190	8,22	9,36	31,85	244,71	0,99
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	110/30	16,40	14,48	28,51	312,78	0,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,71	0,06	4,66	21,99	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,73	3,08	12,89	95,01	0,66
Итого			335	20,84	17,62	46,06	429,78	1,00
Всего				51,04	46,81	173,94	1 329,22	33,19

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

11 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								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4,92	6,67	19,91	160,23	0,64
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,04	0,79	13,99	71,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,24	0,03	29,41	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,00	6,73	27,31	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,35	0,35	8,50	40,76	8,67
Итого			482	7,44	11,05	49,16	329,01	9,33
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,65	3,64	7,75	71,53	10,22
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	10,30	3,70	4,90	94,56	0,71
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	3,62	18,64	118,30	9,09
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	55	0,88	2,49	4,44	43,72	2,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,96	0,08	6,33	29,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,30	0,44	21,13	101,65	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,14	28,55	0,00
Итого			695	19,78	13,97	70,33	488,20	22,19
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,12	5,82	26,19	169,75	0,00
Итого			240	10,12	6,02	34,19	231,75	2,00
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/30	18,45	15,70	30,48	340,29	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,96	0,08	6,33	29,89	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,12	3,42	13,77	103,29	0,74
Итого			380	23,53	19,20	50,58	473,47	1,12
Всего				60,87	50,24	204,26	1 522,43	34,64

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.