

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
11 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,91	3,28	17,34	115,05	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,33	34,61	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,90	0,02	17,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	6,92	28,08	0,02
Итого			320	5,15	5,27	31,61	195,00	0,41
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,04	1,65	14,14	79,55	2,40
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	11,89	14,21	3,85	190,78	0,69
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	4,38	25,07	156,87	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,94	0,26	12,39	59,62	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	8,20	32,75	0,00
Итого			530	20,25	20,50	63,65	519,57	3,09
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,72	4,04	15,05	116,53	0,84
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	30	2,29	1,74	16,58	91,27	0,06
Итого			210	7,01	5,78	31,63	207,80	0,90
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,84	7,00	12,10	119,85	8,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,12	0,09	7,33	34,61	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,94	0,19	18,96	80,71	3,75
Итого			345	3,90	7,28	38,39	235,17	11,80
Всего				36,31	38,83	165,28	1 157,54	16,20

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

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
11 апреля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,19	4,64	22,47	153,08	0,53
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,38	0,11	9,08	42,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	1,95	0,02	17,65	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	8,56	34,63	0,02
Итого			383	6,68	6,70	40,13	248,20	0,55
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2,45	2,26	16,95	97,95	2,87
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	14,29	16,32	4,33	221,23	0,73
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	5,70	32,60	204,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,40	0,32	15,34	73,79	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,03	36,09	0,00
Итого			646	24,84	24,60	78,25	633,06	3,60
Полдник								
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,25	4,49	16,79	129,93	0,93
2012		БУТЕРБРОДЫ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	45	3,48	2,64	25,23	138,82	0,09
Итого			245	8,73	7,13	42,02	268,75	1,02
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,77	11,03	17,15	180,39	11,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,38	0,11	9,08	42,84	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,04	0,21	21,06	89,67	4,17
Итого			398	5,19	11,35	47,29	312,90	15,49
Всего				45,44	49,78	207,69	1 462,91	20,66

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