

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 января 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	125	16,1	12,7	14,2	238	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,3	2,8	10,1	80	0,6
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	8,1	39	8,3
Итого			385	21,6	20,6	45,3	460	9,4
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,1	3,2	5,9	58	5,6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	4,6	3,3	92	1,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,8	3,2	11,7	83	5,7
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,5	2,4	3,1	37	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,4	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,9	0,3	12,4	60	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150			4,9	19	0
Итого			576	15,8	13,8	49,7	389	14,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	4,6	7,4	98	1,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	20	0,3	0,9	4,3	24	0
Итого			200	5,7	5,5	11,7	122	1,3
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,4	2,9	13	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	1	0,1	6,3	30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		5,8	24	0
Итого			342	4,5	3	25,1	147	0,6
Всего				47,6	42,9	131,8	1118	25,7

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

Согласовано



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 января 2024 г.

Сад 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	150	19,6	15,2	17,4	289	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	15,4	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,5		41	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	3,4	11,4	93	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	9	43	9,2
Итого			455	26,3	24,4	53,2	544	10,4
Обед								
2008	75	БОРЩ	180	1,9	3	6,4	60	7,92
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,3	7	4,8	132	2,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,4	4,2	15,6	108	3,84
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,9	4,7	56	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,6	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,8	0,4	17,9	86	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180			6,4	26	0
Итого			717	21,8	18,6	66,4	518	16,36
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,9	5,1	8,2	109	1,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	0,7	2	9	51	0
Итого			240	6,6	7,1	17,2	160	1,4
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,6	50	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		6,6	27	0
Итого			420	6,3	4	34,6	201	0,8
Всего				61	54,1	171,4	1423	28,96

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