

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
12 марта 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,69	7,08	19,49	160,72	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,65	0,64	11,31	57,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,08	0,00	8,87	35,79	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,79	42,18	8,97
Итого			417	6,81	12,21	48,50	333,73	9,37
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,20	3,28	11,19	88,17	3,75
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,58	7,81	0,78	107,56	0,00
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,73	0,45	23,94	114,75	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,30	35,07	10,06
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	22	1,65	0,44	10,60	54,12	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,12	0,28	13,56	65,27	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00
Итого			564	19,92	14,30	74,02	507,51	13,81
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,59	3,96	7,59	85,38	0,85
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	1,50	4,00	18,25	102,50	0,00
Итого			185	6,09	7,96	25,84	187,88	0,85
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,28	9,65	13,13	149,24	8,23
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			345	6,87	12,22	38,99	293,62	11,83
Всего				39,69	46,69	187,35	1 322,74	35,86

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 марта 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,68	7,95	23,30	187,96	0,45
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,02	0,78	13,86	70,66	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	10,48	42,36	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			492	8,24	13,26	57,46	385,27	10,45
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3,95	3,53	13,61	103,42	4,54
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,40	10,50	1,70	146,73	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,36	3,80	24,78	151,21	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	2,63	4,66	47,59	15,02
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	27	2,02	0,54	13,00	66,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,69	0,36	17,21	82,82	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	12,61	50,41	0,00
Итого			682	25,37	21,36	87,57	648,53	19,56
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,10	4,39	8,45	95,00	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	2,95	7,88	35,95	201,89	0,00
Итого			230	8,05	12,27	44,40	296,89	0,94
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,55	11,20	14,60	170,36	9,78
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			415	10,56	16,16	47,65	378,57	13,78
Всего				52,22	63,05	237,08	1 709,26	44,73

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.