



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 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	185	КАША ПШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	150	4,90	1,84	28,94	152,61	0,89
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	8,42	34,04	0,02
Итого			325	6,51	2,42	47,64	239,05	0,91
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	2,22	1,68	11,76	71,40	4,80
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	50	11,00	2,81	0,31	70,98	7,02
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,15	3,54	20,76	127,61	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,52	0,03	1,11	6,78	0,70
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,06	0,09	6,95	32,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,58	0,21	10,11	48,64	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			508	20,28	8,51	66,15	422,70	15,52
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,44	3,83	6,12	81,12	1,07
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,81	1,43	44,18	203,76	11,43
Итого			220	8,25	5,26	50,30	284,88	12,50
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,65	1,97	16,27	97,52	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,06	0,09	6,95	32,79	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,86	4,10	17,29	126,82	0,83
Итого			344	9,57	6,16	40,51	257,13	1,22
Всего				44,61	22,35	204,60	1 203,76	30,15

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

12 апреля 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	185	КАША ПШЕННАЯ С ЯБЛОКОМ	180	5,83	2,21	34,42	181,62	1,06
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,36	63,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	10,73	43,34	0,02
Итого			389	7,73	2,91	57,51	287,96	1,08
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,66	2,02	14,11	85,70	5,76
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	70	15,40	3,93	0,44	99,37	9,83
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	35	1,07	0,07	2,23	13,75	1,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,13	43,11	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,00	0,27	12,81	61,65	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,21	77,54	3,61
Итого			643	27,52	11,18	83,93	547,12	20,62
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,33	4,60	7,36	97,47	1,29
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	4,22	1,58	49,00	225,98	12,67
Итого			260	9,55	6,18	56,36	323,45	13,96
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,83	2,62	21,76	129,90	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,39	0,11	9,13	43,11	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,60	3,05	14,72	101,63	0,62
Итого			418	9,82	5,78	45,61	274,64	1,14
Всего				54,62	26,05	243,41	1 433,17	36,80

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