

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна

МЕНЮ

13 февраля 2024 г.

Ясли 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,09	4,48	24,42	158,76	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,14	0,00	10,02	41,38	0,74
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	55	0,22	0,22	5,39	25,84	5,50
Итого			380	6,99	6,88	49,89	292,04	6,62
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	3,59	5,89	16,03	131,52	2,83
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	18,80	19,01	22,60	336,53	1,15
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	12,11	48,38	0,00
Итого			495	25,03	25,25	66,26	593,02	5,98
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,93	4,25	8,15	91,67	0,91
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,02	2,42	18,00	97,93	0,09
Итого			215	5,95	6,67	26,15	189,60	1,00
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	140	2,21	13,52	15,54	193,92	8,22
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,16	16,16	68,80	3,20
Итого			330	7,10	16,11	41,89	341,67	11,42
Всего				45,07	54,91	184,19	1 416,33	25,02

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

13 февраля 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,12	5,09	29,73	189,95	0,46
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,23	0,18	14,66	69,20	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	11,37	46,80	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	60	0,24	0,24	5,86	28,12	5,98
Итого			454	8,74	7,57	61,64	352,77	7,17
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,23	4,16	18,42	124,17	3,31
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	21,51	22,14	26,75	392,20	1,31
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,39	0,05	0,83	6,38	2,45
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2,96	0,39	18,94	91,15	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,46	53,82	0,00
Итого			595	28,09	26,74	78,40	667,72	7,07
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,45	4,69	9,02	101,49	1,01
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,47	3,49	25,05	137,45	0,12
Итого			245	6,92	8,18	34,07	238,94	1,13
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	2,91	13,83	17,72	208,73	10,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,87	0,15	12,31	58,09	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,89	0,18	17,93	76,33	3,55
Итого			415	10,78	18,78	48,26	406,34	14,23
Всего				54,53	61,27	222,37	1 665,77	29,60

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.