

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

13 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	8,36	12,48	6,64	172,54	0,60
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	37	0,70	3,26	2,82	43,61	2,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,36	0,02	21,36	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,07	3,42	11,87	95,72	0,69
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	7,14	34,26	7,29
Итого			386	15,25	22,51	40,97	431,11	11,15
Обед								
2012	56	БОРЩ	150	1,37	2,89	8,65	66,62	6,72
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,29	4,67	3,80	95,09	1,48
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	1,81	1,78	11,83	70,75	5,70
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,56	2,80	3,29	40,62	1,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,18	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,92	27,65	0,00
Итого			580	16,55	12,52	57,25	409,27	15,44
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,24	3,66	5,85	77,52	1,02
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,25	6,00	27,00	175,00	0,00
Итого			200	8,49	9,66	32,85	252,52	1,02
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,88	37,20	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	7,15	29,02	0,02
Итого			346	4,73	3,04	28,05	159,22	0,62
Всего				45,02	47,73	159,12	1 252,12	28,23

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
13 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,73	14,59	7,43	200,21	0,70
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	55	1,04	4,88	4,22	65,21	3,84
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,08	0,80	14,25	72,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,25	0,02	20,40	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,76	4,02	13,95	112,40	0,32
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,87	37,74	8,03
Итого			468	17,94	26,86	47,74	508,60	13,39
Обед								
2008	75	БОРЩ	180	1,57	1,74	9,95	62,22	7,80
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,33	6,57	4,41	127,01	1,80
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,63	4,58	17,23	119,67	4,24
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,58	4,86	54,92	2,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,93	0,16	12,70	59,92	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,80	0,37	17,92	86,22	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,48	29,90	0,00
Итого			737	22,08	17,00	74,55	539,86	16,12
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,07	4,37	6,99	92,64	1,22
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,32	4,09	41,78	228,87	0,00
Итого			260	11,39	8,46	48,77	321,51	1,22
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	124,00	0,80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,93	0,16	12,70	59,92	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	7,41	30,04	0,02
Итого			425	6,60	4,08	37,47	213,96	0,82
Всего				58,01	56,40	208,53	1 583,93	31,55

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