

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
14 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	8,06	12,63	6,06	170,02	0,52
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	33	0,63	2,96	2,56	39,57	2,33
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
Итого			308	10,30	18,23	26,39	310,92	2,87
Обед								
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,76	2,58	9,06	70,80	4,20
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,55	5,50	7,14	108,25	0,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,85	4,00	28,31	168,30	0,00
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,38	4,88	4,44	63,47	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,95	0,19	19,19	81,70	3,80
Итого			563	20,11	17,57	91,57	604,53	8,68
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,20	3,62	5,80	76,79	1,01
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	9,99	11,64	21,22	229,94	0,04
Итого			210	14,19	15,26	27,02	306,73	1,05
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,65	4,04	22,09	139,79	0,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,88	4,07	17,03	125,59	0,79
Итого			345	9,67	8,20	46,65	300,90	1,18
Всего				54,27	59,26	191,63	1 523,08	13,78

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

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

14 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								
2012	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	110	8,83	14,23	6,84	190,89	0,65
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,44	3,84	59,35	3,49
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,88	65,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,31	0,02	20,94	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	10,66	43,02	0,02
Итого			370	11,77	21,71	34,24	379,88	4,16
Обед								
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3,31	3,10	10,87	84,98	5,04
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	9,50	5,74	8,54	123,96	0,11
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,55	4,95	3,84	62,70	0,88
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,63	45,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,05	0,40	19,50	93,82	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,95	0,19	19,19	81,70	3,80
Итого			705	24,52	19,20	104,87	690,63	9,83
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,01	4,32	6,91	91,49	1,21
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	10,94	5,27	36,14	236,96	0,06
Итого			250	15,95	9,59	43,05	328,45	1,27
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,69	4,83	28,69	177,75	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,46	0,12	9,63	45,47	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,49	2,94	14,22	98,31	0,60
Итого			419	9,64	7,89	52,54	321,53	1,10
Всего				61,88	58,39	234,70	1 720,49	16,36

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