

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,72	6,44	22,52	167,33	0,39
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	18	1,37	0,53	9,42	48,03	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,35	2,75	15,83	102,20	0,59
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,35	0,35	8,48	40,66	8,65
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>9,82</b>	<b>14,20</b>	<b>56,29</b>	<b>395,62</b>	<b>9,63</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,98	4,02	14,71	106,91	2,74
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	140	16,16	18,25	23,76	323,71	1,00
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	38	0,31	0,04	0,65	4,98	1,92
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>524</b>	<b>22,68</b>	<b>22,68</b>	<b>71,23</b>	<b>580,32</b>	<b>5,66</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,93	4,25	8,15	91,67	0,91
		ПАСТИЛА	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>194</b>	<b>4,93</b>	<b>4,25</b>	<b>8,15</b>	<b>91,67</b>	<b>0,91</b>
<b>Ужин</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	5,36	5,97	0,57	77,70	0,70
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,28	3,96	14,90	103,49	3,67
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	37	1,11	0,07	2,33	14,30	1,48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,40	0,11	9,20	43,42	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,92	0,18	18,52	78,83	3,67
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>11,07</b>	<b>10,29</b>	<b>45,52</b>	<b>317,74</b>	<b>9,52</b>
<b>Всего</b>				<b>48,50</b>	<b>51,42</b>	<b>181,19</b>	<b>1 385,35</b>	<b>25,72</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.





Утверждаю

Заведующий  
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

# МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,54	6,02	26,19	181,69	0,46
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	28	2,08	0,81	14,29	72,82	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,96	3,30	17,97	118,29	0,71
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,38	0,38	9,40	45,09	9,59
<b>Итого</b>			<b>483</b>	<b>11,99</b>	<b>14,64</b>	<b>67,89</b>	<b>455,29</b>	<b>10,76</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,20	3,76	17,91	118,57	3,28
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	20,48	22,43	29,94	403,48	1,31
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,38	0,05	0,82	6,25	2,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,40	0,11	9,20	43,42	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,73	0,36	17,45	83,98	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	13,38	53,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>627</b>	<b>28,19</b>	<b>26,71</b>	<b>88,70</b>	<b>709,20</b>	<b>6,99</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,44	4,69	9,00	101,30	1,00
		ПАСТИЛА	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>5,44</b>	<b>4,69</b>	<b>9,00</b>	<b>101,30</b>	<b>1,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	6,61	8,27	0,67	103,75	0,82
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,66	4,63	17,40	120,89	4,29
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	46	1,40	0,09	2,93	18,03	1,86
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,75	0,14	11,51	54,33	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,02	0,20	20,65	87,90	4,09
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>13,44</b>	<b>13,33</b>	<b>53,16</b>	<b>384,90</b>	<b>11,06</b>
<b>Всего</b>				<b>59,06</b>	<b>59,37</b>	<b>218,75</b>	<b>1 650,69</b>	<b>29,81</b>

Повар \_\_\_\_\_

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.