

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 января 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	4,72	22,49	151,72	0,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,06	0,09	6,95	32,79	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	2,54	0,02	23,02	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,11	0,00	8,42	34,04	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,29	0,29	7,03	33,72	7,17
Итого			389	6,16	7,64	44,91	275,29	7,53
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,59	2,76	15,02	95,32	2,76
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	12,89	3,22	8,02	112,76	0,49
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,39	3,62	25,64	152,46	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,59	1,53	3,97	32,42	5,81
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,94	0,26	12,39	59,62	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			529	22,40	11,39	74,72	491,28	9,06
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,39	3,78	7,28	81,79	0,81
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,00	2,26	18,03	96,49	0,09
Итого			195	5,39	6,04	25,31	178,28	0,90
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,57	2,32	0,15	31,77	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1,96	8,40	12,82	135,81	7,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,06	0,09	6,95	32,79	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,81	0,16	16,39	69,79	3,25
Итого			324	6,40	10,97	36,31	270,16	10,66
Всего				40,35	36,04	181,25	1 215,01	28,15

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



Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,60	4,70	27,36	174,61	0,41
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,25	0,02	20,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	10,65	42,95	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,78	37,33	7,94
Итого			465	7,56	7,39	55,85	322,65	8,37
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,20	3,12	18,11	113,50	3,31
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	17,29	3,48	10,59	143,27	0,65
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,60	1,40	3,36	28,87	1,26
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,26	5,07	44,79	8,78
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,42	0,32	15,51	74,63	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	11,66	46,61	0,00
Итого			717	30,11	15,28	97,60	649,67	14,00
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,87	4,19	8,05	90,60	0,90
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,47	3,33	25,53	138,03	0,12
Итого			225	6,34	7,52	33,58	228,63	1,02
Ужин								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,14	4,64	0,30	63,54	0,00
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2,66	9,94	16,54	167,61	9,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,28	0,10	8,44	39,83	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,24	77,64	3,61
Итого			397	9,98	14,86	43,52	348,62	13,29
Всего				53,99	45,05	230,55	1 549,57	36,68

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