

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
15 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,49	4,08	14,76	114,36	0,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,92	0,74	13,14	66,96	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,50	0,05	49,87	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,07	11,07	87,47	0,62
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,35	0,35	8,53	40,89	8,70
Итого			410	10,43	13,74	47,55	359,55	9,80
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,35	1,32	9,89	57,11	3,95
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	120	9,45	9,30	5,24	143,83	4,38
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,12	3,22	25,07	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			510	14,80	12,14	47,12	358,54	9,84
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,92	4,24	6,78	89,90	1,19
2008		ВАФЛИ	13	0,37	0,44	10,31	47,20	0,00
Итого			183	5,29	4,68	17,09	137,10	1,19
Ужин								
2012	450	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	115/30	6,99	11,90	47,52	325,41	0,11
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,85	0,07	5,58	26,31	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	6,79	28,46	0,66
Итого			336	7,99	11,97	59,89	380,18	0,77
Всего				38,51	42,53	171,65	1 235,37	21,60

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

