

Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

15 марта 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	120	15,96	11,35	16,52	235,11	0,44
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	80	1,22	0,41	17,05	77,95	8,12
Итого			379	19,09	17,41	51,93	445,00	8,58
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,27	3,30	8,54	69,60	5,69
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	60	7,71	2,64	7,71	85,51	0,08
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,94	0,39	15,37	72,98	13,97
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,47	3,92	2,53	47,30	1,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,25	0,30	14,41	69,35	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,86	0,17	17,37	73,96	3,44
Итого			552	15,87	10,83	74,96	461,33	24,46
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,31	3,72	5,95	78,84	1,04
		ПАСТИЛА	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			170	4,31	3,72	5,95	78,84	1,04
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,64	5,25	21,30	147,63	0,40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,81	4,02	15,10	117,24	0,80
Итого			348	9,82	9,38	45,43	307,50	1,20
Всего				49,09	41,34	178,27	1 292,67	35,28

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ

15 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	140	19,09	12,83	19,39	273,37	0,56
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,11	0,82	14,47	73,76	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,55	0,03	32,22	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	8,66	34,98	0,02
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	90	1,36	0,45	19,04	87,04	9,07
Итого			443	22,67	17,65	61,59	501,37	9,65
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,52	2,59	9,33	67,41	6,74
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	10,10	3,88	9,06	111,68	0,11
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	0,50	19,80	94,00	18,00
	14	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,73	5,86	3,85	71,35	1,96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,66	0,13	10,89	51,37	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,88	0,38	18,46	88,80	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,86	0,17	17,37	73,96	3,44
Итого			696	20,25	13,51	88,76	558,57	30,25
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,70	4,92	7,87	104,23	1,38
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	40	1,14	3,05	13,93	78,22	0,00
Итого			240	6,84	7,97	21,80	182,45	1,38
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,73	6,07	27,94	186,06	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,66	0,13	10,89	51,37	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,59	3,01	12,84	93,89	0,60
Итого			422	9,98	9,21	51,67	331,32	1,10
Всего				59,74	48,34	223,82	1 573,71	42,38

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.