

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 января 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	115/30	10,13	10,63	36,42	283,13	0,16
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,58	0,61	10,85	55,31	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,67	0,04	33,24	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,15	2,61	10,96	80,70	0,56
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,90	33,08	7,04
Итого			390	15,16	17,80	65,17	485,46	7,76
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,27	1,88	7,84	54,04	5,70
	115	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	130	8,24	7,59	17,28	170,42	0,61
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,64	17,32	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,28	0,30	14,60	70,25	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			548	14,28	10,08	68,79	423,64	10,68
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,80	3,27	5,24	69,39	0,92
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,56	5,61	30,95	196,56	0,14
Итого			180	9,36	8,88	36,19	265,95	1,06
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,21	3,72	17,54	116,94	0,38
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,10	0,09	7,25	34,21	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,48	3,80	14,62	111,78	0,78
Итого			344	8,79	7,61	39,41	262,93	1,16
Всего				47,59	44,37	209,56	1 437,98	20,66

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 января 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		
Завтрак								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130/30	11,21	11,15	40,07	306,90	0,17
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,82	0,70	12,48	63,63	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,26	0,03	29,59	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,74	3,13	13,45	97,84	0,67
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,31	0,31	7,66	36,73	7,82
Итого			449	17,10	18,55	73,69	534,69	8,66
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,42	2,42	8,95	63,82	6,40
	115	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	10,57	10,24	22,32	223,86	0,79
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,72	0,06	5,53	26,22	1,14
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,40	0,11	9,21	43,46	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,83	0,38	18,12	87,19	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			631	17,84	13,39	82,31	521,95	11,93
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	4,55	3,92	6,28	83,17	1,10
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	70	7,00	7,96	42,38	269,16	0,24
Итого			220	11,55	11,88	48,66	352,33	1,34
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,18	5,65	22,83	159,69	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,40	0,11	9,21	43,46	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,89	11,84	87,71	0,58
Итого			418	8,98	8,65	43,88	290,86	1,07
Всего				55,47	52,47	248,54	1 699,83	23,00

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