

Утверждаю



Заведующий
МБ ДОУ № 30
/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 февраля 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/30	11,87	12,37	12,22	209,63	0,25
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,22	0,47	8,35	42,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,40	2,82	9,69	78,51	0,60
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,98	0,33	13,78	63,00	6,56
Итого			341	17,48	18,05	44,06	412,42	7,41
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	150	1,72	2,36	10,83	72,11	5,08
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	8,00	7,60	2,12	108,78	0,48
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,30	2,77	15,68	97,05	7,62
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	3,79	2,61	48,25	10,63
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	24	1,78	0,48	11,45	58,43	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,06	0,06	5,00	21,07	0,58
Итого			569	16,85	17,37	62,53	477,08	24,39
Полдник								
2008	435	КЕФИР	140	4,24	3,65	5,84	77,43	1,02
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,67	8,22	25,28	193,45	0,02
Итого			190	8,91	11,87	31,12	270,88	1,04
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,59	3,95	13,59	108,92	0,54
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,72	0,14	11,29	53,28	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,14	0,00	5,18	22,03	0,74
Итого			352	6,45	4,09	30,06	184,23	1,28
Всего				49,69	51,38	167,77	1 344,61	34,12

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



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

Дюрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

16 февраля 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	105/50	14,01	15,20	14,75	254,30	0,29
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,45	0,56	9,94	50,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,02	3,36	11,53	93,34	0,72
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	1,10	0,37	15,38	70,29	7,32
Итого			429	20,59	21,55	51,62	487,31	8,33
Обед								
	22	СВЕКОЛЬНИК	180	1,95	3,05	11,69	82,51	5,78
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	10,38	9,94	2,96	142,70	0,60
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	2,90	18,46	111,11	8,98
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,01	5,06	3,22	63,98	16,06
2008		ХЛЕБ ПРИБРЕЖНЫЙ	30	2,28	0,61	14,65	74,77	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	44	2,89	0,38	18,52	89,10	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	9,78	40,37	0,68
Итого			704	21,28	22,01	79,28	604,54	32,10
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,08	4,38	7,01	92,92	1,23
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,80	8,28	36,71	244,49	0,02
Итого			250	10,88	12,66	43,72	337,41	1,25
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	6,11	4,89	17,12	137,68	0,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,83	0,23	18,62	87,87	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,00	5,34	22,74	0,70
Итого			437	9,10	5,12	41,08	248,29	1,42
Всего				61,85	61,34	215,70	1 677,55	43,10

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