

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
17 января 2024 г.

Ясли 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	150	4,34	5,00	13,18	115,68	0,53
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,99	61,13	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	7,33	0,07	66,49	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,95	3,34	12,66	97,59	0,68
Итого			328	10,08	16,35	37,90	340,89	1,21
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,36	1,32	10,00	57,53	3,99
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50	8,14	13,72	2,24	165,27	1,33
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,32	2,31	8,53	65,45	20,24
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	1,12	3,22	25,07	1,51
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,27	0,10	8,36	39,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,21	0,29	14,13	67,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,53	30,10	0,00
Итого			540	15,85	18,86	54,01	450,88	27,07
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,33	3,72	7,16	80,49	0,80
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	40	4,04	5,69	25,61	165,98	0,00
Итого			190	8,37	9,41	32,77	246,47	0,80
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,85	5,15	27,21	171,37	11,87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,08	6,69	31,58	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,11	0,00	7,75	31,44	0,02
Итого			343	4,98	5,23	41,65	234,39	11,89
Всего				39,28	49,85	166,33	1 272,63	40,97

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

МЕНЮ

17 января 2024 г.

Сад 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ОВСЯНОЙ)	180	5,23	6,11	15,49	138,67	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,09	0,81	14,31	72,96	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,04	6,38	0,06	57,87	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,45	2,12	20,98	113,36	0,85
Итого			393	9,81	15,42	50,84	382,86	1,49
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,64	1,84	12,05	71,71	4,81
	25	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	10,92	18,59	3,03	223,53	1,90
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	3,19	2,39	11,42	81,91	26,98
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	1,62	4,83	37,11	2,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,62	0,13	10,63	50,16	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,78	0,37	17,78	85,53	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,54	34,12	0,00
Итого			678	20,97	24,94	68,28	584,07	35,95
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,92	5,14	9,80	109,61	2,91
		БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	4,04	5,69	25,61	165,98	0,00
Итого			250	9,96	10,83	35,41	275,59	2,91
Ужин								
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,81	6,20	29,65	190,48	14,45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,62	0,13	10,63	50,16	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,12	0,00	7,94	32,21	0,02
Итого			401	5,55	6,33	48,22	272,85	14,47
Всего				46,29	57,52	202,75	1 515,37	54,82

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