

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ
18 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 ЯЧНЕВОЙ	150	3,73	3,59	11,48	93,86	0,53
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,22	0,47	8,35	42,58	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	5,09	21,26	0,51
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			396	5,41	8,51	32,72	232,32	8,96
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,33	1,38	8,14	50,56	4,80
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	55	10,07	7,69	9,20	146,12	8,66
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,38	3,61	25,61	152,26	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,48	1,28	1,06	18,41	7,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,31	68,84	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			567	19,83	14,37	74,37	506,66	20,96
Полдник								
2008	435	КЕФИР	130	3,75	3,23	5,17	68,47	0,90
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,96	4,58	26,65	167,36	0,00
Итого			190	8,71	7,81	31,82	235,83	0,90
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,44	3,94	13,18	98,86	6,72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,25	25,39	0,02
Итого			344	3,59	4,03	26,33	156,81	6,74
Всего				37,54	34,72	165,24	1 131,62	37,56

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

Утверждаю



Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ЯЧНЕВОЙ)	180	4,53	4,50	13,42	113,09	0,64
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,49	0,58	10,22	52,12	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,90	0,04	35,36	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,43	26,86	0,60
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,35	0,35	8,61	41,28	8,78
Итого			475	6,51	9,33	38,72	268,71	10,02
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	1,53	1,86	9,36	60,71	5,71
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	75	13,86	10,58	12,67	201,25	11,93
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,30	198,00	0,00
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,72	1,45	3,16	29,58	11,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,80	0,37	17,91	86,19	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,50	29,96	0,00
Итого			670	25,95	19,07	92,68	647,13	28,88
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,50	3,88	6,20	82,21	1,09
2012	467	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,26	6,24	41,56	247,12	0,00
Итого			240	10,76	10,12	47,76	329,33	1,09
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	2,86	5,26	15,76	123,14	8,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	7,72	31,25	0,02
Итого			398	4,31	5,37	32,26	195,83	8,04
Всего				47,53	43,89	211,42	1 441,00	48,03

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