

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/



МЕНЮ
18 марта 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	4,94	4,56	15,91	125,05	0,55
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,76	13,49	68,78	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,16	0,05	46,75	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,12	3,49	11,31	94,22	0,71
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,36	0,36	8,73	41,87	8,91
Итого			411	11,42	14,33	49,49	376,67	10,17
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,27	1,44	9,52	56,41	4,01
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	130	11,75	11,49	5,50	173,65	4,62
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,54	1,25	3,20	26,18	1,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,24	0,10	8,15	38,48	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			518	16,95	14,57	47,42	390,04	10,13
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,29	4,56	7,29	96,65	1,28
2008		ВАФЛИ	15	0,39	0,45	10,63	48,68	0,00
Итого			195	5,68	5,01	17,92	145,33	1,28
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	115/30	7,82	11,95	52,63	349,33	0,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	7,47	30,23	0,02
Итого			337	8,87	12,03	66,37	409,16	0,12
Всего				42,92	45,94	181,20	1 321,20	21,70

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



Утверждаю

Заведующий
МБ ДОУ № 30

/Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

18 марта 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 (ОВСЯНОЙ)	180	5,96	5,89	18,69	152,53	0,66
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,38	0,92	16,31	83,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	5,02	0,05	45,52	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,48	2,14	21,20	114,57	0,86
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,74	46,71	9,94
Итого			497	11,25	14,37	65,99	442,49	11,46
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,65	1,82	12,13	71,91	4,82
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	13,98	13,34	6,45	203,28	5,40
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	1,60	4,82	36,92	2,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,12	10,11	47,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,63	0,35	16,83	80,99	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	7,58	30,29	0,00
Итого			640	20,62	17,23	57,92	471,09	12,48
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
2008		ВАФЛИ	30	0,77	0,90	21,17	96,96	0,00
Итого			230	6,77	1,10	29,17	158,96	2,00
Ужин								
2012	450	ОЛАДЬИ С ИЗЮМОМ	135/30	14,32	18,75	94,83	605,08	0,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,12	10,11	47,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,79	31,53	0,02
Итого			385	15,96	18,87	112,73	684,31	0,12
Всего				54,60	51,57	265,81	1 756,85	26,06

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.