



Заведующий
МБ ДОУ № 30
Орченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	8,05	12,53	6,09	169,32	0,63
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,68	3,17	2,74	42,40	2,49
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,25	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,73	41,87	8,91
Итого			409	10,96	18,81	34,79	354,77	12,05
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,21	2,53	7,63	58,72	5,39
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	140	10,34	11,54	5,27	167,44	4,40
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,49	0,04	3,78	17,89	0,77
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,31	68,84	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			528	15,38	14,56	42,89	366,52	11,14
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,88	3,35	6,43	72,31	0,72
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,47	5,91	23,76	165,87	0,01
Итого			200	8,35	9,26	30,19	238,18	0,73
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,74	3,79	17,15	117,53	0,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,05	0,09	6,90	32,56	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,27	3,60	11,55	96,84	0,74
Итого			344	9,06	7,48	35,60	246,93	1,08
Всего				43,75	50,11	143,47	1 206,40	25,00

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

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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	219	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	9,64	14,78	7,20	200,37	0,72
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,01	4,72	4,08	63,11	3,71
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,13	0,82	14,58	74,33	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,01	2,06	0,02	18,70	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,56	22,68	0,02
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,63	46,19	9,83
Итого			483	13,28	22,77	41,07	425,38	14,28
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,43	2,75	8,31	64,36	6,38
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	12,38	13,70	6,16	198,86	5,14
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	5,09	24,50	1,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,40	0,11	9,22	43,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	43	2,83	0,38	18,11	87,13	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,07	0,07	10,47	43,18	0,69
Итого			641	18,84	17,07	57,36	461,53	13,36
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,40	3,79	7,28	81,93	0,81
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	70	5,85	6,87	37,69	235,74	0,02
Итого			250	10,25	10,66	44,97	317,67	0,83
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,04	4,38	23,29	152,54	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,40	0,11	9,22	43,50	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,22	2,73	9,68	76,93	0,55
Итого			418	9,66	7,22	42,19	272,97	1,01
Всего				52,03	57,72	185,59	1 477,55	29,48

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