

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 февраля 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								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,56	2,31	0,15	31,59	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	3,29	2,87	18,71	114,19	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,56	2,64	2,29	35,33	2,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,12	2,58	11,65	82,95	0,55
Итого			313	10,89	13,60	41,61	333,55	2,63
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,58	3,72	18,48	125,95	2,85
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,64	13,55	7,09	203,16	6,80
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	15	0,33	2,48	1,10	28,11	0,01
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,18	3,44	17,64	110,36	8,90
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	35	0,45	0,04	3,60	16,94	0,71
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	8,47	33,86	0,00
Итого			552	20,33	23,52	70,16	584,67	19,27
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,57	3,94	7,57	85,12	0,84
		ПАСТИЛА	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			172	4,57	3,94	7,57	85,12	0,84
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	150	4,07	3,47	13,78	103,10	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0,95	0,08	6,27	29,60	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,13	0,00	7,58	31,47	0,62
Итого			342	5,15	3,55	27,63	164,17	1,12
Всего				40,94	44,61	146,97	1 167,51	23,86

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.

Утверждаю

Заведующий

МБ ДОУ № 30

Юрченко Наталья Васильевна/

МЕНЮ

19 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,62	0,30	63,19	0,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	4,26	3,72	24,23	147,89	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	44	0,84	3,95	3,41	52,76	3,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,67	3,07	14,02	99,18	0,66
Итого			402	15,24	18,56	50,77	432,51	3,76
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/10	5,30	3,26	21,23	135,57	3,35
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	65	14,59	16,41	10,85	264,17	9,50
2012	367	СОУС СМЕТАННЫЙ №367	30	0,51	3,69	1,46	41,34	0,02
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,48	0,50	19,60	93,06	17,82
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	55	0,67	0,05	5,57	26,06	1,06
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,70	0,36	17,27	83,08	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	9,21	36,81	0,00
Итого			691	26,25	24,27	85,19	680,09	31,75
Полдник								
2008	435	КЕФИР	150	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
		ПАСТИЛА	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			175	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНОЙ)	200	5,44	4,55	18,09	135,84	0,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	8,85	36,65	0,66
Итого			418	6,93	4,66	35,72	213,93	1,32
Всего				54,42	47,69	179,68	1 388,53	38,83

Повар _____

Алекса О.С. / Дерновая Н.В.